ДО 50% НАШИ СКИДКИ НА ВАШИ ПОКУПКИ
GLAMOUR
Pad
Май 2021
www.glamour.ru
129
идей
для ярких
моментов
Главные платья лета,
ароматы-эндорфины
и косметика,
поднимающая
настроение
СЧАСТЛИВЫЙ
НОМЕР
Подробное пособие
по радостям жизни
Ида
Галич
☑ Родить сына
☑ Закрыть две ипотеки
☑ Быть счастливой
здесь и сейчас
А также ЭММА СТОУН * ДИНА САЕВА * ТИНА ТЕРНЕР


GUESS
BELLA VITA ROSA
BELLA VITA ROSA
ПОЛ МАРСИАНО
ФОТОГРАФ: ТАТЬЯНА ГЕРУСОВА
© GUESS?, INC. 2021



GUESS
BELLA VITA ROSA
THE NEW FRAGRANCE FOR WOMEN



На Иде Галич: платье, Viva Vox; туфли, Manolo Blahnik.

Glamourama

Экспресс

В каждом номере

ФОТО: ОЛЬГА ТУПОНОГОВА-ВОЛКОВА



ООО «Селдико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии.
Реклама. GUERLAIN.COM
GUERLAIN
PARIS
KISSKISS
SHINE BLOOM
НОВАЯ СИЯЮЩАЯ ПОМАДА
95% ИНГРЕДИЕНТОВ НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ*
СИЯНИЕ, УХОД И НАТУРАЛЬНОСТЬ В ОДНОМ ПОЦЕЛУЕ
*Основано на стандарте ISO 16128, оставшиеся 5% оптимизируют целостность формулы и чувственность текстуры.

образ с обложки



Серьги,
4490 руб.,
Pandora.

Подводка
ArchLiner Ink,
1950 руб.,
Shiseido.

Жакет,
34 050 руб.,
Pinko.

Сумка, 29 915 руб., **Pinko.**





На Иде: 1. **Жакет, рубашка, брюки,** все **Viva Vox; кольца, серьги,** все **Tiffany & Co. 2. Костюм, Louvery; кольца,** все **Tiffany & Co.**

Фото: Ольга Тупоногова-Волкова.
Стиль: Полина Шабельникова.
Макияж: Анна Захожая.

Кольцо,
1290 руб.,
Swarovski.

Футболка,
6995 руб., **брюки,**
16 165 руб., все
Luisa Cerano.





Шлепанцы,
2559 руб., **Nike (Street Beat).**



Пояс,
19 856 руб.,
Altuzarra.

Часы, цена
по запросу,
«Ника».

Кольцо,
12 900 руб.,
Swarovski.



Кеды, 6799 руб., **Vans (Street Beat).**

ВЫИГРАЙТЕ МАКИЯЖ И УКЛАДКУ С ОБЛОЖКИ!

Набор декоративной косметики, Shiseido.



Хотите примерить образ Иды Галич? Участвуйте в конкурсе (условия — на сайте glamour.ru) и выиграйте набор декоративной косметики или средств для ухода за волосами.

Набор средств для ухода за волосами, Sisley.



ФОТО: ОЛЬГА ТУПОНОГОВА-ВОЛКОВА (2); АРХИВ GLAMOUR (26)


CLAUDIE PIERLOT
PARIS
МОСКВА:
АТРИУМ (495) 105 75 69
ЦВЕТНОЙ (967) 284 90 52
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:
AU PONT ROUGE (812) 983 63 88
Реклама

ПИСЬМО редактора



editor@glamour.ru instagram.com/ilyana.erdneeva

Коварство счастья в том, что оно принадлежит прошедшему времени и в большей степени продукт памяти, а не ощущение, схваченное сегодня, здесь, сейчас. Мы привыкли получать покупки с примеркой уже назавтра после заказа, одобрение от незнакомцев в интернете — постоянно, а информацию — сию секунду, и эфемерность, прожитость и неповторимость счастья — не те характеристики, которыми может быть доволен современный пользователь. Для того чтобы его конкретизировать и присвоить, в ход у йогов, психологов, остеопатов и коучей — спасите наши души! — идут методики осознанности, позволяющие подробно проживать каждую данную секунду. Это значительно меняет картину мира, скажем, для тех, кто потерялся в бермудском треугольнике инстаграма, тиктока и фейсбука и движется где-то между дофаминовыми приходами и туннельным синдромом. И вот: отключенный аватар, возврат в свое тело — так, чтобы начать движение по пирамиде Маслоу, в основе которой, конечно, лежит Wi-Fi, но дальше все-таки есть что-то еще.

Вообще хрупкость жизни, подтверждаемая в последнее время особенно часто, и обещания, которые она раздает (если верить чужим сторис, мир густонаселен благополучными людьми с тонусом и настроем, приличествующим утренней рекламе творога), делает поиск радости и смысла почти обязательным. «Нужно просто отнестись к этому как к работе», — моя подруга, делающая успешную карьеру в медиапространстве, решает быть счастливой во что бы то ни стало. Этот подход уже сработал в профессии, со шпагатом и французской кухней, которые она освоила в совершенстве, и мысль о том, что обязанность каждого человека — быть счастливым, совершенно ее захватила. Что-то подсказывает мне, что в этом конкретном случае будущее предопределено и у нее все получится, но сама, как всегда, склоняюсь к малодушному срединному пути. Да, каждый новый день — это красная строчка, чистый лист, первый вздох, да, с каждым рассветом приходит новая ответственность за качество данного тебе дня, да, ставка грандиозна и в этой игре нет ни повтора, ни перезагрузки, ни второго шанса, но — баг это или код — победит в ней тот, кто получает удовольствие от процесса.

Или... смотря с какой стороны посмотреть.

Иляна Эрднеева, главный редактор



GLAMOUR

Главный редактор ИЛЯНА ЭРДНЕЕВА/
Editor-in-Chief ILYANA ERDNEEVA

Арт-директор МИХАИЛ МУСИН/**Art Director** MIKHAIL MUSIN

Ответственный редактор АГЛАЯ ЛАРИНА/**Managing Editor** AGLAYA LARINA

Шеф-редактор АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ/**Chief Editor** ARSENIY VINOGRADOV

МОДА/FASHION **Старший редактор отдела моды** ПОЛИНА ШАБЕЛЬНИКОВА/**Senior Stylist and Jewellery Editor** POLINA SHABELNIKOVA
Редактор отдела моды НАТАЛЬЯ ЯНЧЕВА/**Fashion Feature Editor** NATALIA YANCHEVA
Продюсер ТАМАРА АЙДЕМИР/**Producer** TAMARA AIDEMIR

КРАСОТА/BEAUTY **Директор отдела красоты** АННА СААКЯН/**Beauty Director** ANNA SAAKYAN
Редактор отдела красоты АНАСТАСИЯ СПЕРАНСКАЯ/**Beauty Editor** ANASTASIA SPERANSKAYA

КУЛЬТУРА/FEATURES **Старший редактор отдела культуры** НАТАЛЬЯ СЫСОЕВА/**Senior Features Editor** NATALIA SYSOEVA

ДИЗАЙН/DESIGN **Ведущий дизайнер** АННА ХАРИТОНОВА/**Leading Designer** ANNA KHARITONOVA

ФОТО/PHOTO **Старший фоторедактор** ВЛАДА КУЗНЕЦОВА/**Senior Picture Editor** VLADA KUZNETSOVA

САЙТ/WEBSITE GLAMOUR.RU **Шеф-редактор сайта** ЕКАТЕРИНА НЕЧКИНА/**Chief Web-Editor** EKATERINA NECHKINA
Коммерческий редактор сайта ОКСАНА КРИВОВА/**Commercial Editor** OKSANA KRIVOVA
Младший редактор сайта САТЕНИК АЙРАПЕТЯН/**Junior Web-Editor** SATENIK AIRAPETYAN
Редактор нативных проектов АНАСТАСИЯ БЕЛЯКОВА/**Native Advertising Editor** ANASTASIA BELYAKOVA
Редактор соцсетей АЛЕКСАНДРА МОСКАЛЕЦ/**Social Media Editor** ALEXANDRA MOSKALETS
Видеоредактор МАРИЯ СЕРГЕЕВА/**Video Editor** MARIA SERGEEVA
Младший видеоредактор ПЕТР ФИЛИМОНОВ/**Junior Video Editor** PETR FILIMONOV
Видеопродюсер АНАСТАСИЯ ЛУНЬКИНА/**Video Producer** ANASTASIA LUNKINA

ВЫПУСК НОМЕРА/COPY **Выпускающий редактор** ЕКАТЕРИНА ГАСАНЕНКО/**Sub-Editor** EKATERINA GASANENKO
Старший корректор ЕЛЕНА БОРЗОВА/**Senior Proof-reader** ELENA BORZOVA
Корректоры ЕЛЕНА ЛЕДЕНЕВА, ЭЛЬВИРА МАКАРОВА,
НАТАЛЬЯ НЕСТЕРОВА, ЕЛЕНА ПАШКОВА/
Proof-readers ELENA LEDENEVA, ELVIRA MAKAROVA,
NATALYA NESTEROVA, ELENA PASHKOVA
Верстка НАТАЛЬЯ ЖДАНОВА, НАТАЛЬЯ МЕДВЕДЕВА/
Assistant Sub-Editors NATALIA ZHDANOVA, NATALIA MEDVEDEVA
Менеджер по допечатной подготовке ВИКТОР КАЮМОВ/**Prepress Manager** VIKTOR KAYUMOV
Цветокорректор ЛИЛИЯ МАКАШОВА/**Colour Corrector** LILIYA MAKASHOVA
Старший менеджер по допечатной подготовке рекламы ПАВЕЛ КОНДРАТОВИЧ/
Senior Advertising Prepress Manager PAVEL KONDRATOVICH
Менеджер по допечатной подготовке рекламы ЮЛИЯ КУЗНЕЦОВА/
Advertising Prepress Manager JULIA KUZNETSOVA

Директор по выпуску Condé Nast Россия ТАТЬЯНА КУЗНЕЦОВА/
Prepress Director Condé Nast Russia TATIANA KUZNETSOVA

Заместитель директора по выпуску Condé Nast Россия ТАТЬЯНА ФИЛИППОВА/
Deputy Prepress Director Condé Nast Russia TATIANA FILIPPOVA

Ассистент редакции ПОЛИНА ГАМРЕКЕЛИ/**Editorial Assistant** POLINA GAMREKELI



Как мы делали это

1. Когда ты сын Иды Галич, девчонки узнают тебя и машут, даже если тебе всего один год и ты очень занят. 2. Если кто-то в Glamour и лезет на стенку от работы, то только в свое удовольствие и на благо общего дела. 3. Рождение тиктока из духа глянца: Дина Саева дает мастер-класс на тему того, как превращать бэкстейдж в контент.

ФОТО: АРХИВ GLAMOUR



Коммерческий директор ВИКТОРИЯ БУХАРКИНА/**Commercial Director** VICTORIA BOUKHARKINA

РЕКЛАМА/ADVERTISING **Директор отдела рекламы** ЯНА НЕБЫКОВА/**Advertising Sales Director** YANA NEBYKOVA
Старший менеджер по рекламе АННА МОИСЕЕВА/**Senior Advertising Sales Manager** ANNA MOISEEVA
Менеджеры по рекламе АННА РЕБИКОВА, ЕКАТЕРИНА ЦИВЕНКО/**Advertising Sales Managers** ANNA REBIKOVA, EKATERINA TSIVENKO
Аккаунт-менеджер АЛЕКСАНДРА ЗАКУРДАЕВА/**Account Manager** ALEKSANDRA ZAKURDAEVA
Представители по рекламе в Италии КРИСТИНА ГРУБАС, ПАТРИЦИЯ КВИНЗАНИНИ, КРИСТИАН ВИГОНИ/
Italy Advertising Representatives CRISTINA GRUBAS, PATRIZIA QUINZANINI, CHRISTIAN VIGONI
Менеджер по коммуникациям в Париже ЛЮСИЯ ГАРАТ-БЛАНЕС/**Paris Communications Manager** LUCIA GÁRATE BLANES
Координатор отдела рекламы ВЕРА СОКОЛОВА/**Advertising Coordinator** VERA SOKOLOVA

БРЕНД-МЕНЕДЖМЕНТ/BRAND MANAGEMENT **Бренд-директор** МАРИЯ ПЕРЦЕВА-ХВАЛЕЙ/**Brand Director** MARIA PERTSEVA-KHVALEY
Младший бренд-менеджер ВИКТОРИЯ ДУБОВИЦКАЯ/
Junior Brand Manager VIKTORIA DUBOVITSKAYA

МАРКЕТИНГ/MARKETING **Директор по маркетингу** ЕЛИЗАВЕТА ШКОЛЬНИКОВА/
Marketing Director ELIZABETH SHKOLNIKOVA

ОТДЕЛ СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ/PR **PR-директор** КИРИЛЛ КОВАЛЕНКО/**PR Director** KIRILL KOVALENKO

CNX RUSSIA **Директор CNX Russia** АННА ПОНЯТОЙКИНА/**CNX Russia Director** ANNA PONYATOYKINA

ПРОИЗВОДСТВО/PRODUCTION **Директор по производству** СЕРГЕЙ ЧЕРКАСОВ/**Production Director** SERGEY CHERKASOV
Менеджер по коммерческому производству ТАТЬЯНА СТАРОСТИНА/
Commercial Production Manager TATIANA STAROSTINA

Директор по потребительскому маркетингу СЕРГЕЙ ПЫЖИКОВ/**Consumer Marketing Director** SERGEY PYJIKOV

Главный бухгалтер НАДЕЖДА ВОРОНОВА/**Chief Accountant** NADEZHDA VORONOVA

Руководитель отдела информационных технологий и информационной безопасности ИЛЬЯ ШАРГОРОДСКИЙ/
Head of IT and Information Security ILYA SHARGORODSKIY

Директор по информационным системам МИХАИЛ СТЕПАНОВ/
Information Systems Director MIKHAIL STEPANOV

Руководитель юридического отдела ЕВГЕНИЙ ЛЕСКОНОГ/
Head of Legal and Credit Control EVGENIY LESKONOG

Директор по развитию новых медиа Condé Nast Россия ЛУИЗА ИЗНАУРОВА/
New Media Business Director Condé Nast Russia LUIZA IZNAUROVA

Коммерческий директор новых медиа и директор по рекламным инновациям Condé Nast Россия ЕЛЕНА ЧИЧИНА/
Commercial Director of New Media and Director of Advertising Innovations Condé Nast Russia ELENA CHICHINA

Директор отдела разработки Condé Nast Digital Россия МАРИЯ БЛИЗНЕЦ/
Head of Development Condé Nast Digital Russia MARIA BLIZNETS

Директор по продажам видеорекламы ДМИТРИЙ ХАРИТОНОВ/
Advertising Video Sales Director DMITRIY KHARITONOV

Ассистент президента Condé Nast Россия ВИКТОРИЯ ТИТОВА/
Assistant to President Condé Nast Russia VICTORIA TITOVA

Директор по персоналу и административный директор Condé Nast Россия МАРИЯ НЕСТЕРОВА/
Human Resources & Administrative Director Condé Nast Russia MARIA NESTEROVA

Исполнительный директор и вице-президент Condé Nast Россия ПАВЕЛ СВИНАРЕВ/
Chief Operating Officer, Vice President Condé Nast Russia PAVEL SVINAREV

Президент Condé Nast Россия АНИТА ГИГОВСКАЯ/
President Condé Nast Russia ANITA GIGOVSKAYA

Ежемесячный журнал Glamour («Гламур»). Май 2021 года № 5 (198). Главный редактор ИЛЯНА АНАТОЛЬЕВНА ЭРДНЕЕВА.
Издается с сентября 2004 года. Учредитель, издатель и редакция: АО «КОНДЕ НАСТ».
Адрес: 125009, Москва, ул. Б. Дмитровка, д. 11, стр. 7, этаж 11, комн. 9. Свидетельство о регистрации СМИ в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций ПИ № ФС77-35624 от 18.03.2009. Отпечатано в типографии Walstead Kraków Sp. z o.o., ul. Obrónców Modlina 11, 30-733, Kraków, Poland. Printed in Poland. Подписано в печать 02.04.2021. Выход в свет 20.04.2021.
Формат 18,6 × 24,8. Усл. печ. л. 11,6. Подписной индекс 13000 по Объединенному каталогу «Пресса России». Территория распространения: Россия и зарубежные страны.
Цифровая допечатная подготовка: Smartpixels, Москва, тел.: (495) 790 4232, e-mail: info@smartpixels.ru. Тираж 210 000 экз. Цена свободная. ISSN 1729-8644.

16+

Телефон редакции/Editorial telephone: (495) 745 5565, факс/fax: (495) 745 8629. Телефон отдела рекламы/Advertising telephone: (495) 745 5567, факс/fax: (495) 777 0025. Менеджер по коммуникациям в Париже: 4 Place du Palais Bourbon, 75007 Paris, France, tel.: (0033) 620 63 3625, fax: (0033) 144 11 7869.
Представители по рекламе в Милане: Piazza Castello 21, 20121 Milano, tel.: (39 02) 65 56 08 82, (39 02) 65 56 08 44; fax: (39 02) 659 8565.

почта

Мы с нетерпением ждем ваших откликов и дарим подарки за самые интересные.






glamour.ru | instagram.com/glamour_russia | facebook.com/GlamourRussia | vk.com/glamourrussia | twitter.com/GLAMOUR_Russia | info@glamour.ru | 125009, Москва, Б. Дмитровка, 11, стр. 7, 9-й эт.

ПИСЬМО МЕСЯЦА



В феврале мы со старшим сыном попали в больницу. Ковид закончился, а последствия для ребенка остались. Три месяца непонятного состояния и периодически повышающейся температуры вылились в системное заболевание под названием «васкулит». И понеслось: больница, обследования, капельницы. Когда ему стало получше, на вопрос «что тебе привезти» он ответил: «Любимый журнал». И тут я вспомнила про свой любимый журнал, который поддерживал меня в тяжелые времена и просто поднимал настроение. Открыв его, я наткнулась на «Технику безопасности» — статья была как будто для меня. Столкнувшись с серьезным диагнозом ребенка, я была в шоке. Отбросив ложный оптимизм, сначала я дала волю чувствам, вдоволь наплакалась. Но, взяв себя в руки, пошла по следующим пунктам. Поняла, что контролировать одновременно все не получится. Взяла больничный, оставила младшего сына на папу и бабушку, а сама сконцентрировалась на лечении больного ребенка. Позже, когда ему стало получше, мы начали делать с ним уроки, и волнение за его будущее немного отступало. Теперь я с гордостью вспоминаю, через что ему пришлось пройти, вижу, как он на глазах становится настоящим мужчиной. И я очень рада, что сумела взять себя в руки и помогла преодолеть ему все трудности на пути к выздоровлению. Большое вам спасибо за поддержку. А журнал я не стала забирать домой, а оставила в отделении, чтобы лежащие в больнице тоже прочитали эти четыре совета. **Анна Захарова**



В подарок Анна получает косметическое зеркало Beurer BS 39 с подсветкой и функцией внешнего аккумулятора для смартфонов.

Шедевр

Читаю апрельский Glamour и добралась до статьи о Деппе. Честно — думала, что будет банально в его поддержку, которую я не понимаю. Но она оказалась самым настоящим шедевром — честная, смелая и, черт, крутая! В конце я даже взвизгнула от восторга (извините мою впечатлительность). P. S. Glamour, за твою экологичность я люблю тебя еще сильнее. **Катя Татаринова**

Вместе

Glamour, мы шагаем в ногу уже много лет подряд, начиная со школьной скамьи. Помню, как я мчалась в единственный киоск нашего городка, чтобы купить дорогой сердцу журнал, и всегда с нетерпением ждала свежих выпусков! Я очень люблю моду, макияж, косметику. Для жителя небольшого города доступ ко всем новинкам очень ограничен, а вы всегда выручали пробниками и возможностью прикоснуться ко всей бьюти-индустрии, и не только к ней! Сейчас мы переехали в Москву, но я все так же каждый месяц покупаю журнал и наслаждаюсь временем, проведенным вместе. Спасибо за то, что вы есть! **Таня**



Самая гламурная получает все

Приз этого месяца — **набор декоративной косметики** из коллекции Fleur du Soleil **(палетка теней, палетка для контуринга, блеск для губ и румяна)** от **Vivienne Sabó** — отправляется к Оксане из Курска. Хотите также стать самой гламурной? Выкладывайте фотографии со свежим номером журнала в социальные сети с хештегом #самаягламурная.

ФОТО: АРХИВ GLAMOUR



Оливия Палермо

Коко Роша

Хейли Бибер

Ким Кардашьян

Кайли Дженнер

Белла Хадид

Ирина Шейк

Цветовое решение

Черные куртки красных комиссаров и плащи героев «Матрицы» уступают место нарядам всех возможных оттенков. Кожа и так эффектна, а в цвете — вдвойне.

ФОТО: EAST NEWS (1); GETTYIMAGES.COM (2); LEGION-MEDIA (4)

Рубашка, 15 900 руб., Levi's Made & Crafted.

Рубашка в клетку

Меган не любит ярлык «секс-символ», мечтает уйти от этого амплуа и была остра на язык еще до конфликта с режиссером «Трансформеров» Бэем. Отголоски нонконформизма можно найти и в ее стиле: кроп-топы и каблуки она носит с фланелевыми рубашками лесоруба.



Босоножки, 23 900 руб., Maje.

Изящные босоножки

От прежнего сексуального стиля в новом гардеробе Меган оставила изящные босоножки. Бронебойный прием, усиливающий повседневный образ и завершающий торжественный, — берем на заметку.

Меган Фокс

Все уж было подумали, что актриса осталась во временах «Трансформеров»: верните мне мой 2007-й, вот это все. Но нет, она ворвалась в 2021-й: с новыми главными ролями, новым мужчиной и новым стилем.

Худи, 27 029 руб., брюки, 23 249 руб., все Luisa Cerano.

Спортивный костюм

Объемные худи, треники и шапочки бини появились в гардеробе Меган после того, как она начала встречаться с хип-хоп-музыкантом Machine Gun Kelly. Только макияж актрисы напоминает о том, что она кукольный миллениал, а не свободный зумер.

Топ, 4900 руб., Levi's.

Кроп-топ

Кадр из «Трансформеров», где Меган открывает капот, обнажая идеальный пресс, стал культовым. Актриса обожает кроп-топы и в жизни и теперь носит их с джинсами и брюками с высокой посадкой (и с уютными рубашкой и кардиганом на случай капризов погоды).

ФОТО: GETTYIMAGES.COM (3); LEGION-MEDIA (2); АРХИВ GLAMOUR (5)

Боевой товарищ

Джейсон Стэтем и Гай Ричи — это как Мастроянни и Феллини, только в жанре экшен и без претензии на «Пальмовую ветвь». 22 апреля у творческого дуэта выходит очередная совместная работа — «Гнев человеческий» (18+). Ждем премьеры и вспоминаем самые интересные факты из биографии самого серьезного актера наших дней (шутка).

Нашли друг друга

До того как стать актером, Стэтем успел поработать моделью — его охотно снимали в рекламе, потому что «он был похож на нормального парня» (ох уж этот прошлый век). На съемках кампании French Connection он и познакомился с молодым режиссером Гаем Ричи, который вынашивал план дебютного полного метра «Карты, деньги, два ствола». Посмотрев на Джейсона и послушав его истории про торговлю поддельными часами, Ричи понял, что встретил свою брутальную музу.



Опасный бизнес

Большую часть своей юности Стэтем провел на тренировках в бассейне, но это не приносило денег. Чтобы заработать, он начал торговать на улицах Лондона подделками известных брендов: «Я продавал духи, часы и ювелирку — и люди с радостью отдавали 50 фунтов за Cartier». Продолжалось это не долго — до первого налета грабителей. С торговлей Стэтем завязал, а уже через несколько лет сам мог позволить себе Cartier. Разумеется, настоящие.

ФОТО: EAST NEWS (1); GETTYIMAGES.COM (2); LEGION-MEDIA (1); SHUTTERSTOCK/FOTODOM (2); АРХИВ GLAMOUR (4)

Ласточка прилетела

С 13 лет Джейсон профессионально занимался прыжками в воду, был членом национальной сборной Великобритании, в 1992-м занял 12-е место на чемпионате мира. А за два года до того принимал участие в соревнованиях «Весенние ласточки» в Москве. Интернет даже помнит фото юного Джейсона на фоне очереди в первый российский «Макдоналдс» на Тверской.

Спасение утопающих

На съемках «Неудержимых 3» Стэтем едва не погиб: у грузовика, за рулем которого он был, отказали тормоза, машина улетела в море и пошла ко дну. Благо с кабины были сняты двери — актер смог из нее выбраться и выплыл с 20-метровой глубины. «Благодаря этой истории я узнал, кто мои настоящие друзья, они тут же бросились на выручку, — рассказывал он потом. — А вот Сталлоне стоял и снимал все на телефон. А когда я выбрался, спросил, не нужно ли мне полотенце».



Не следуй за кроликом

Когда Джейсон перебрался в Голливуд, Хью Хефнер пригласил его на вечеринку Playboy в свой особняк. Стэтем провел там пару часов, после чего пятеро (!) охранников выкинули его за ворота. Что случилось — история умалчивает. По слухам, Джейсон в грубой форме отказался фотографироваться с девушками в костюмах кроликов.

За кадром

Одно из увлечений Джейсона — фотография. По словам Рози Хантингтон-Уайтли, он отличный семейный фотограф, и нам приходится верить на слово: все домашние кадры остаются в семейном архиве. Зато во время пандемии Джейсон снял Рози для журнала Allure, что оставило у нее неизгладимые впечатления: «Он все говорил: поверни голову так, встань эдак. Я не выдержала и ответила: «Знаю! Я работаю моделью 13 лет!»



Два короля

Гай Ричи — не только главный режиссер в жизни Стэтема, но и его близкий друг. Именно он увлек актера восточными единоборствами, но превзойти учителя Джейсону так и не удалось — у Ричи как-никак черный пояс. Приятели любят и менее контактный вид спорта — шахматы и регулярно берутся за фигуры в перерывах между дублями.



Поедем, красотка

В 2010-м полиция задержала Стэтема за... угон гольфкара. Дело было на фестивале Coachella: Джейсону и его тогдашней девушке Кристин Каваллари нужно было попасть из точки А в точку Б, и актер решил «одолжить» машинку. Пару вскоре остановили, заставили вернуть гольфкар и составили рапорт. «Форсаж»: ожидание и реальность.



Сделано в Нью-Йорке

Зачем выбирать между рэпом и кино, спросила себя девушка Аквафина — и преуспела в том и в другом. Что, вы о ней не слышали? Да она же обладательница «Золотого глобуса», срочно знакомимся.

Аквафина подключается к зум-колу из актерского трейлера. Идут съемки второго сезона комедийного сериала «Аквафина: Нора из Куинса» — она тут исполнительница главной роли, сценарист, шоураннер. Премьера состоялась в конце 2020-го на американском кабельном канале Comedy Central, после чего проект купил HBO. Главная героиня — альтер эго актрисы, нью-йоркская девушка из Куинса, которая отчаянно ищет себя и в свои почти тридцать пытается повзрослеть, хотя все еще живет с отцом и бабушкой. Нора, а точнее Нора Лам, — это настоящее имя и самой Аквафины. Она тоже родилась в Нью-Йорке, с 13 лет пробовала читать рэп и, когда в пятнадцать решила, что для музыкальной карьеры нужен псевдоним позаковыристее, придумала с подругой слово Awkwafina — симбиоз прилагательных awkward («неуклюжий») и fine («отличный»). Ее пародийный трек My Vag 2012 года (про вагину, само собой) стал вирусным, и на Нору-Аквафину обратили внимание, в том числе и босс издательства, в котором она тогда работала, — начальник посчитал провокационную песню достаточным поводом для увольнения девушки.

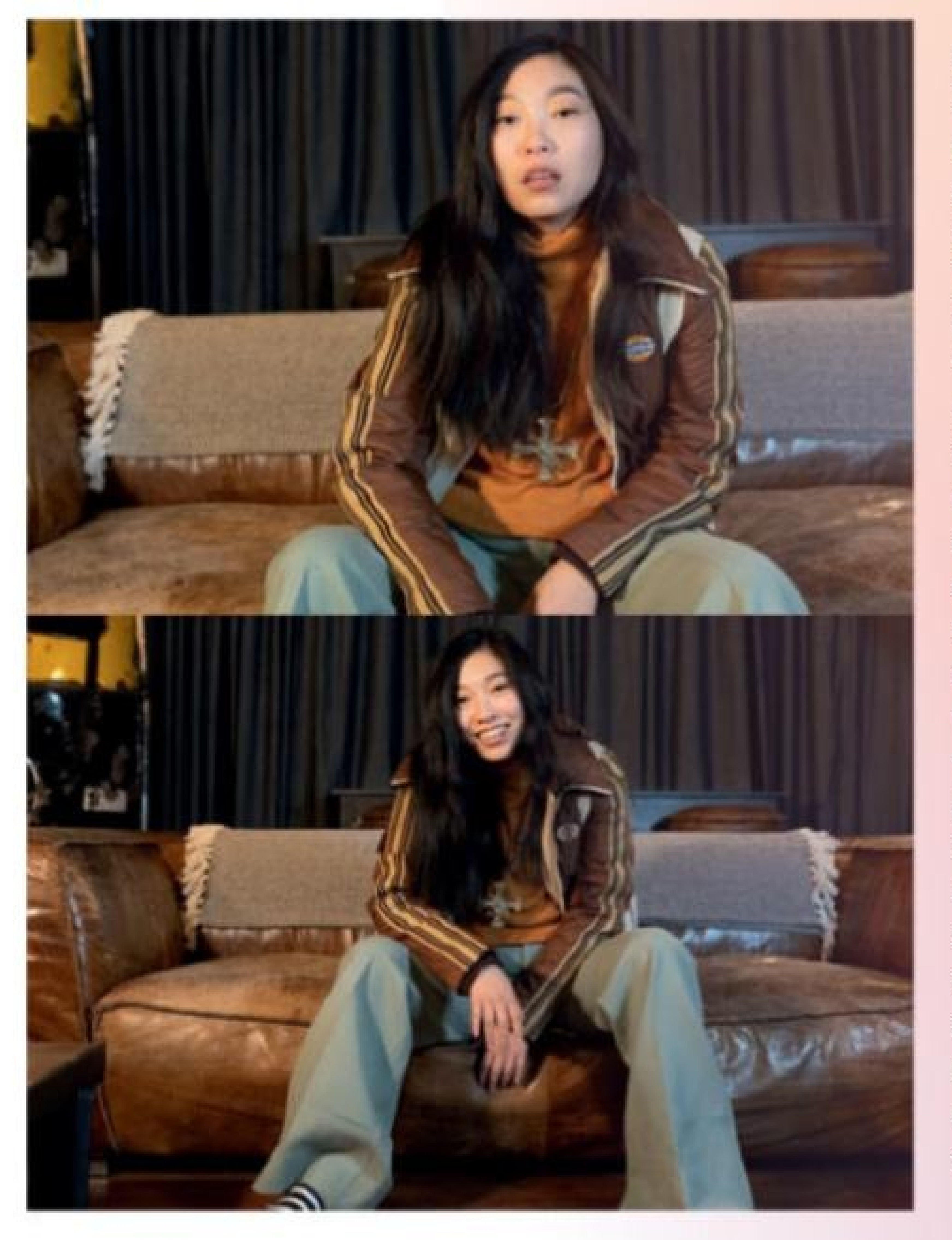
Примерно в то же время Нора начала ходить по кастингам, и в какой-то момент ее пригласили на роль мошенницы в «Восемь подруг Оушэна» — так она оказалась в одной обойме с Кейт Бланшетт, Сандрой Баллок, Энн Хатауэй и Рианной. А буквально следом вышла экранизация бестселлера «Безумно богатые азиаты» (это, кстати, был первый голливудский проект с полностью азиатским кастом, не связанный с кунг-фу и вот этим вот всем). Наконец, Аквафина закрепила успех трагикомедией «Прощание» — по сюжету ее героиня возвращается в Китай из США, чтобы попрощаться с умирающей бабушкой. За эту роль она получила «Золотой глобус» в номинации «Лучшая актриса в комедии или мюзикле» и стала первой азиаткой, победившей в этой категории. «Я и не знала всей этой статистики, пока не выиграла. Но хочется быть не просто первой, а частью чего-то большего. Когда в детстве я видела по телевизору или в кино людей, похожих на меня, я понимала, что мир открыт и все то, о чем я мечтаю, возможно». Впрочем, бывало и по-другому.

Ребенком Аквафина очень любила семейный фильм «Король воздуха» о мальчике-баскетболисте и его псе, который умеет бросать трехочковые. Именно эта лента заставила ее задуматься, что она часть меньшинства, ведь ее семья была совсем не похожа на семью из фильма. «Я поняла, что, хоть и говорю на одном языке с людьми, которых вижу на экране, не вписываюсь в их мир визуально». Но кое-кто помогал маленькой Норе не чувствовать себя аутсайдером. Актриса Люси Лью. Стендаперша Маргарет Чао. И конечно, ее собственная бабушка. Нора родилась в семье американца китайского происхождения и эмигрантки из Кореи. Мать умерла, когда девочке было четыре, поэтому ее воспитывала бабушка со стороны отца. «Именно она была первой, кто показал мне, насколько сильной и упорной может быть азиатская женщина, как она умеет поддерживать семью и не умеет терпеть плохое отношение к себе».

Большая часть проектов Аквафины — о ее собственном культурном бэкграунде и о том, как сохранить связь с ним. «Если ты растешь в Америке, но у тебя не американское происхождение, ты каждый день ощущаешь свою инаковость. Поэтому очень важен диалог, иначе у разных миров совсем не окажется точек соприкосновения». Аквафина говорит об этом как раз в тот момент, когда в соцсетях набирает обороты антирасистский флешмоб #StopAsianHate. И дело не только в недавних трагических событиях в Атланте, где в результате массового убийства погибли восемь человек, в том числе шесть женщин азиатского происхождения. В 2020 году информация о «китайском происхождении» коронавируса также привела к росту нападений на азиатов в США. «Все, что происходит, — это результат полного отсутствия эмпатии, результат невежества и ненависти».

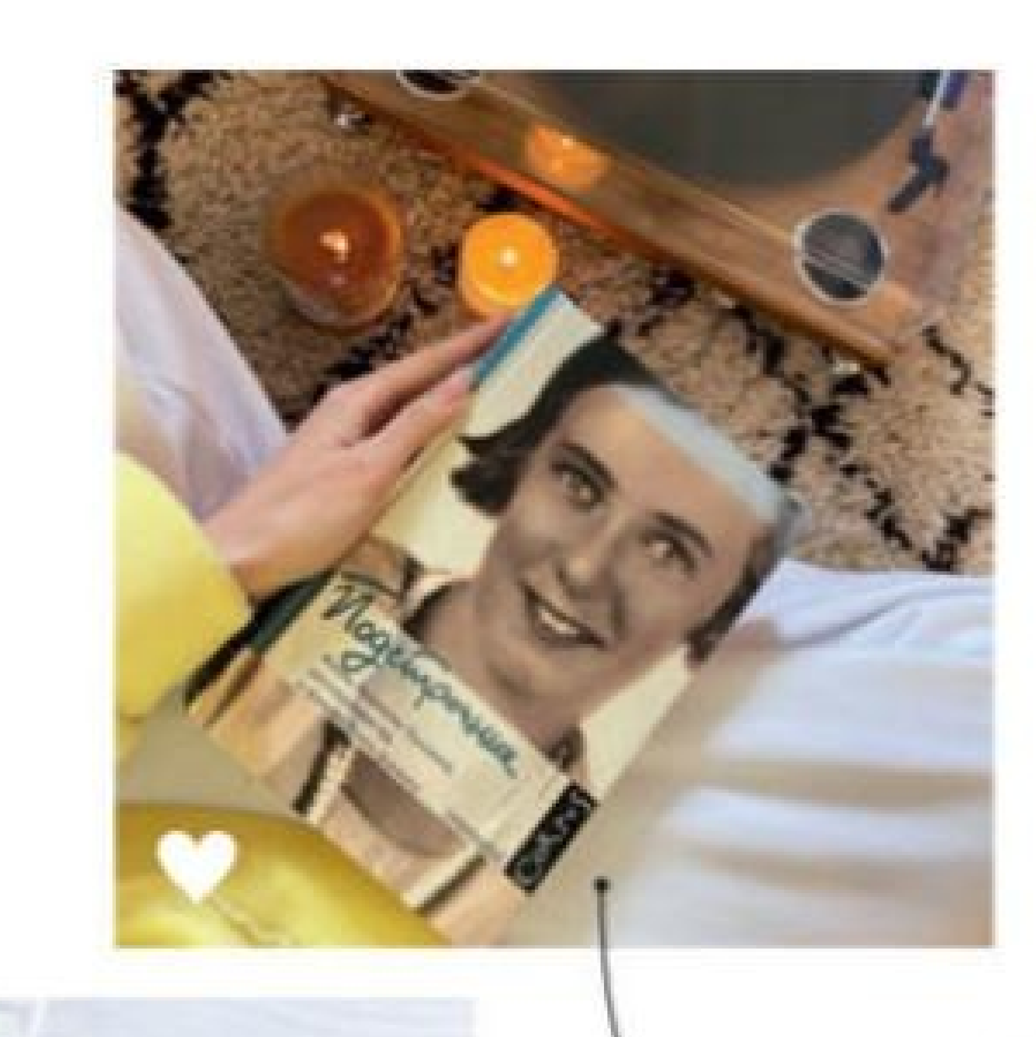
Впереди у Аквафины как минимум два больших проекта: комедия для Netflix, где она играет с Сандрой О (название еще не объявлено) и первый фильм Marvel об азиатском супергерое «Шан-Чи и легенда десяти колец». Несмотря на это 32-летней актрисе до сих пор знаком синдром самозванца. «И в этом, я считаю, нет ничего плохого — для меня это что-то сродни рабочему настрою. Мне сложно вести себя по-хозяйски, оказавшись в новых обстоятельствах. Но также я знаю, что с сомнениями не надо перебарщивать. Мы же хотим не стоять на месте, а двигаться вперед». G

> «Вместо того чтобы играть по правилам общества, я всю жизнь посвятила тому, чтобы эти правила изменить».



Читать и перечитать

Могут ли книги сделать нас счастливыми? Редакция Glamour в этом не сомневается — и рекомендует любимое.



«Подстрочник», Олег Дорман — *Иляна Эрднеева, главный редактор*
Лилианна Лунгина уже повлияла на вашу жизнь — она подарила ей Карлсона. Ее жизнь — готовый сценарий голливудского фильма с детством во Франции, отрочеством в Советском Союзе и жизнью меж Сциллой и Харибдой репрессий. Синопсис: как принимать жизнь, скользить по ее лабиринту, оставаться честным человеком, смотреть на все с улыбкой, высказаться, выкарабкаться и жить. | **16+**



Александр Дюма, «Людовик XIV и его век» — *Алиса Мурри, ассистент отдела красоты*
«Недавно поняла, что наибольшую радость мне приносят исторические книги. На фоне прелестей жизни в Средневековье или в Версальском дворце собственные вопросы к бытию отходят на второй план. В истории Людовика XIV меня поразило, сколько алчности, зависти, интриг и ненависти было замешано. Читая, думаешь, что тебе повезло с окружением и что человечество неуклонно движется в другую, лучшую сторону. Я надеюсь». | **12+**

Хелен Филдинг «Дневник Бриджит Джонс» — *Влада Кузнецова, старший фоторедактор*
«Бриджит Джонс» я люблю читать на английском. Сначала ко мне попала вторая часть — я лежала в больнице и не могла от нее оторваться, хохотала до упаду, хотя было больно после операции. Тогда она мне очень помогла. Такой же эффект произвела и первая часть, а сейчас я беру «Бриджит...» с собой, если еду в долгое путешествие, или хватаюсь за нее, когда случается черная полоса. Она помогает мгновенно отстраниться от всех проблем». | **16+**



Рэй Брэдбери, «Вино из одуванчиков» — *Полина Гамрекели, ассистент редакции*
«В детстве мне казалось, что лето — это волшебное время, когда происходят самые фантастические истории, которые потом пересказываешь весь год. Для меня книга Брэдбери — именно о таком времени и о таких историях с точки зрения 12-летнего мальчика. О счастье просто жить, чувствовать и познавать окружающий мир. О беззаботности, которая проходит вместе с летом, но остается в памяти навсегда». | **12+**



Эрнест Хемингуэй, «Праздник, который всегда с тобой» — *Наталья Сысоева, старший редактор отдела культуры*
«1920-е годы, Париж, юные Хемингуэй и Фицджеральд пропускают по стаканчику в кафе La Closerie des Lilas... Это книга о беззаботной молодости, когда великие писатели еще не познали славу и были счастливы просто от общения, творчества и атмосферы французской столицы. «Праздник...» — это про радость в моменте, когда ты можешь просто наслаждаться прекрасными временем и местом — и собой в нем». | **16+**

ФОТО: АРХИВ GLAMOUR



Взять и поделить

Актриса (фильм «Рашн Юг», сериал «Клуб») Катя Кабак *(@katekabak)* открыла свежий GlamBox, подумала и решила: все в семью.

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ В GLAMOUR

Себе
Маска Londa Professional с миндальным маслом укрепляет и питает волосы. Мои кудри после ежедневных укладок стайлером настоятельно требуют заботы – оставлю себе.

Себе
Плюс мицеллярной воды Avène в том, что ее можно не смывать. Приберегу для тех случаев, когда возвращаюсь поздно, уставшая и нет сил долго смывать макияж.

Папе
Аромат The Icon от Antonio Banderas с древесно-цитрусовыми нотами отдам папе: хочу, чтобы он чувствовал себя как главный герой хорошего фильма.

Себе
Сухой шампунь Batiste помогает освежить укладку в течение дня, не оставляет следов и пахнет отдыхом. Кладу мини-спрей в сумочку, пусть будет под рукой.

Себе
Я так люблю маски для лица, что у меня дома целый мини-холодильник для них! Тканевая Trimay успокаивает и укрепляет липидный барьер – просто находка.

Маме
Моя мама обожает ароматы жасмина, лаванды и ванили. В парфюмерной воде Guerlain собралась сразу вся троица – она будет в восторге!

Папе
У папы сухая кожа, требующая увлажнения, а гель для умывания Clarins как раз с алоэ – берем!

Папе
Однажды увидела, как папа наносит крем для области вокруг глаз на все лицо. Удивилась, а он сказал, что у крема отличный успокаивающий эффект. Уход Bioderma как раз для чувствительной кожи, к тому же подходит и для умывания, и для увлажнения.

Маме
У помады Make Up For Ever насыщенный красный цвет. А мама – жгучая брюнетка, ей подойдет.

Себе
Мой максимум вне съемок – тушь и блеск для губ. Бежевый от M.A.C отправится в мою коллекцию.

Теперь вместе с GlamBox вы получите и свежий номер Glamour!

1. **Блеск для губ** Lipglass, **M.A.C.** 2. **Туалетная вода** The Icon, **Antonio Banderas.** 3. **Интенсивный уход за областью вокруг глаз 3 в 1** Atoderm, **Bioderma.** 4. **Сухой шампунь** Tropical, **Batiste.** 5. **Очищающий пенящийся крем для нормальной и сухой кожи** Doux Nettoyant Moussant Hydratant, **Clarins.** 6. **Успокаивающая капсульная маска** с центеллой и пантенолом Cica-Panthenol Oil Capsule Mask, **Trimay.** 7. **Мицеллярный лосьон** Eau Thermale, **Avène.** 8. **Маска для волос** Visible Repair Intensive Mask, **Londa Professional.** 9. **Помада** Rouge Artist, **Make Up For Ever.** 10. **Парфюмерная вода** Mon Guerlain Sparkling Bouquet, **Guerlain.**

1 
2 
3 
4 
5 
6 

7 
8 
9 
10 

ФОТО: АРХИВ GLAMOUR. НАБОР КОСМЕТИКИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЙ НА СТРАНИЦЕ, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕАЛЬНЫМ НАБОРОМ ТЕКУЩЕГО МЕСЯЦА.

Как по щелчку

Врач-дерматолог, основатель и президент корпорации Sesderma Габриэль Серрано Санмигель рассказывает, почему ампулы для ухода за кожей не только не теряют своей актуальности, но и становятся все удобнее и эффективнее.



Габриэль Серрано Санмигель

Врач-дерматолог, доктор медицинских наук, основатель и президент Sesderma

В чем преимущество ампул как средства ухода за кожей? В одной маленькой ампуле — коктейль с высокой концентрацией активных компонентов, который срабатывает мгновенно. Лаборатория Sesderma выпускает ампулы с 2009 года. Сейчас мы используем новейшую технологию доставки активных компонентов: они инкапсулированы в липидную оболочку, благодаря чему эффективность повышается в разы.

Как использовать ампулы? Я — за комплексный уход: содержимое ампул можно наносить после очищения и перед сывороткой или просто в течение дня, но не вместо остальных средств. При этом использовать их можно хоть каждый день и где угодно — спасибо удобному формату.

Почему Sesderma стали делать ампулы из пластика? Чтобы использовать их было еще удобнее — стеклянный флакончик может разбиться или привести к порезам, а пластик совершенно безопасен. Причем не только для человека, но и для природы — мы производим ампулы из переработанного пластика, который на 100% экологичен.

Как выбрать подходящее средство? Отталкиваться от потребностей кожи. Если она стала тусклой, подойдут ампулы C-Vit с витамином C. Вернуть упругость и эластичность помогут ампулы Daeses с ДМАЭ, органическим кремнием и гликолевой кислотой. Разгладить морщины — Acglicolic с гликолевой кислотой. А для лифтинга перед важным мероприятием я рекомендую недельный курс ампул Factor G с факторами роста.

Ампулы: C-Vit с витамином C, 4990 руб., биостимулирующие **Factor G Renew,** 5700 руб., **Daeses** с эффектом лифтинга, 4990 руб., **Acglicolic** с альфа-оксикислотами, 4990 руб., все **Sesderma.**



click&wow!*

ВАШ КОНЦЕНТРАТ КРАСОТЫ



***Один щелчок и ваш бьюти-коктейль готов!**

Ампулы мгновенной красоты с высокой концентрацией активных ингредиентов: длительный эффект с первого применения.

DAESES

Мощный лифтинг-эффект. Улучшает упругость и эластичность кожи.

C-VIT

Мгновенный эффект сияния вашей кожи. Сотрите следы усталости.

FACTOR G

Недельный курс ампул с факторами роста растительного происхождения для молодости кожи.

ACGLICOLIC

Регенерация кожи. Омолаживающее действие с увлажнением и лифтинг-эффектом.

NANOTECH Активные ингредиенты, инкапсулированные в липосомы, глубоко проникают в кожу и работают еще эффективнее

www.sesderma.ru



Тел.: +7 (495) 374-75-09 / +7 (800) 777-32-53

Топ, брюки, по 3690 руб., все **Guess; браслет,** 6990 руб., серьги, 3690 руб., все **Pandora.**

Девочка на шаре

А вы знали, что тренировка повышает уровень гормонов радости в крови не хуже, чем шоколадка или просмотр «Друзей»? Идем в спортзал, чтобы кайфовать от возможностей своего тела, — а олимпийские рекорды оставим олимпийцам.

Фото: ДАНИЛ ЯРОЩУК **Стиль:** ПОЛИНА ШАБЕЛЬНИКОВА

ФОТО: ДАНИЛ ЯРОЩУК, СТИЛЬ: ПОЛИНА ШАБЕЛЬНИКОВА. МАКИЯЖ: МАРИНА ЯЦЕНКО. ПРИЧЕСКИ: ИВАН ИВАНОВ, ТВОРЧЕСКИЙ ПАРТНЕР L'ORÉAL PROFESSIONNEL. АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: АЛЕНА АНДРЕЕВА. ПРОДЮСЕР: ТАМАРА АЙДЕМИР. АССИСТЕНТ ПРОДЮСЕРА: ЕЛИСОВЕТА КРЮЧКОВА. РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ SPORTSTATION (ВЕЙК-ПАРК, СКАЛОДРОМ, ФИТНЕС) ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СЪЕМКИ

Завтра будет лучше

Планирую будущее с расчетом на новые счастливые воспоминания, в которых важна каждая незначительная деталь.

@ilyana.erdneeva
Главный редактор



Из 13 в 30

Кажется, закрываю гештальт с поиском ковбойских сапог, идеально сидящих на ноге и отвечающих повседневному стилю. Буду носить с топом и джинсами на низкой посадке — как хотела бы, когда училась в 8-м классе, но доросла только сейчас.

Браслеты: 1. 9016 руб., **Astley Clarke.** 3. 5790 руб., **Swarovski.** 2. **Топ,** цена по запросу, **Pinko.** 4. **Джинсы,** 9900 руб., **Levi's.** 5. **Сапоги,** 43 000 руб., **Furla.**





#этоРоссия

Поддерживала тренд на внутренний туризм (в Калмыкию) еще до того, как это стало модным! Для меня счастье — знать, что в паре часов лета есть дом, степь, нагретые крыши буддистских храмов и время, которое никуда не бежит.

Остановись, мгновенье

Таким часам обязательно нужно загорелое запястье — это благополучный дуэт из нулевых, по которым я, признаться, соскучилась. Важный навык из 2021-го — ценить каждое мгновение и предвкушать каждый день.

Часы, цена по запросу, **Hublot.**



Следуй за мечтой

Со мной давно такого не было: не могу определиться с цветом сандалий. Прогулочное настроение поддержу в аксессуарах, но платье можно выбрать другое — чтобы к финалу хайкинга несли на руках.

1, 3. **Панама,** 35 939 руб., **рюкзак,** 46 200 руб., все **Marine Serre.** 2. **Платье,** 20 497 руб., **Alice + Olivia.** 4. **Сандалии,** по 16 190 руб., **Ash.**



Светить всегда

Кожа, хорошо отражающая свет, — залог фотогеничности и удачных кадров. Пудра отшелушивает кожу, тональная основа обеспечивает здоровый цвет и сияние, гель озарит влажным свечением скулы, губы и веки.

1. **Увлажняющая тональная основа** Stay Naked Hydromaniac, 3590 руб., **Urban Decay.** 2. **Гель-блеск для лица** Éclat de Beauté Effet Lumière, 2950 руб., **Gucci.** 3. **Энзимная пудра для умывания** Enzyme Face Cleanser, 790 руб., **SmoRodina.**

ФОТО: ЕКАТЕРИНА СУРЖОК (1); KENT PILCHER/UNSPLASH (1); IMAXTREE (3); АРХИВ GLAMOUR (16)


TRUE ALCHEMY
РАЗБИВАЕМ СТЕРЕОТИПЫ ОБ УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ
ECOCERT COSMOS NATURAL
Cruelty Free INTERNATIONAL
ECOCERT COSMOS ORGANIC
PETA Cruelty-Free
TRUE ALCHEMY
FACIAL SERUM
Inulin 5% Solution
TRUEALCHEMY.RU
На правах рекламы. Товар сертифицирован. ООО «Леврана», 197183, Санкт-Петербург, ул. Сабировская, 37, литер Е, ком 64-74.
Свидетельство ОГРН 1147847307772 от 04 сентября 2014 г.

Что нужно для счастья

Маленькие радости — и море эндорфинов.



Анна Саакян
Директор отдела красоты



1. **Крем для лица** Rich Coconut, 335 руб., **Eveline Cosmetics.** 2. **Матча** Coconut Matcha Latte, 150 руб., **My New Food.**

Пусть мир подождет

Как создать эффект тропического острова дома? Мой способ — начинать утро с матча с кокосовым молоком и ароматного крема с пометкой 100% Bio Organic Coconut. Что, уже пора в зум?



UpDo by Diana Simonian

В салон стилиста Дианы Симонян отправляюсь, чтобы освежить голову. Строго раз в месяц делаю пилинг для кожи головы — волосы растут гуще, и настроение улучшается.

Пилинг Nativ, от 2500 руб. за процедуру в салоне, **System Professional.**



Без последствий

Мой арсенал в дни пандемии: антисептик со скваланом и маслом ши (увлажняет кожу и позволяет реже тянуться к крему для рук) плюс успокаивающий спрей для лица и щеточка для мягкого очищения и массажа лица — чтобы забыть про маскне.

1. **Спиртовой двухфазный уход** Lipo, 780 руб., **Bioderma.** 2. **SOS-спрей** Xémose, 1345 руб., **Uriage.** 3. **Щетка для чистки лица** FC 96, 5490 руб., **Beurer.**

Вижу свет

Как дать глазам и мозгу отдохнуть, если весь день прошел у экрана? Включить мантры (я скачала у Натальи Османн), сесть в позу лотоса и минут десять смотреть на огонек свечи.

Свеча Red Grapes, 6360 руб., **Tonka.**



Рубашка, 64 455 руб., **Luisa Cerano; юбка,** 64 090 руб., **High.**

Духи силы

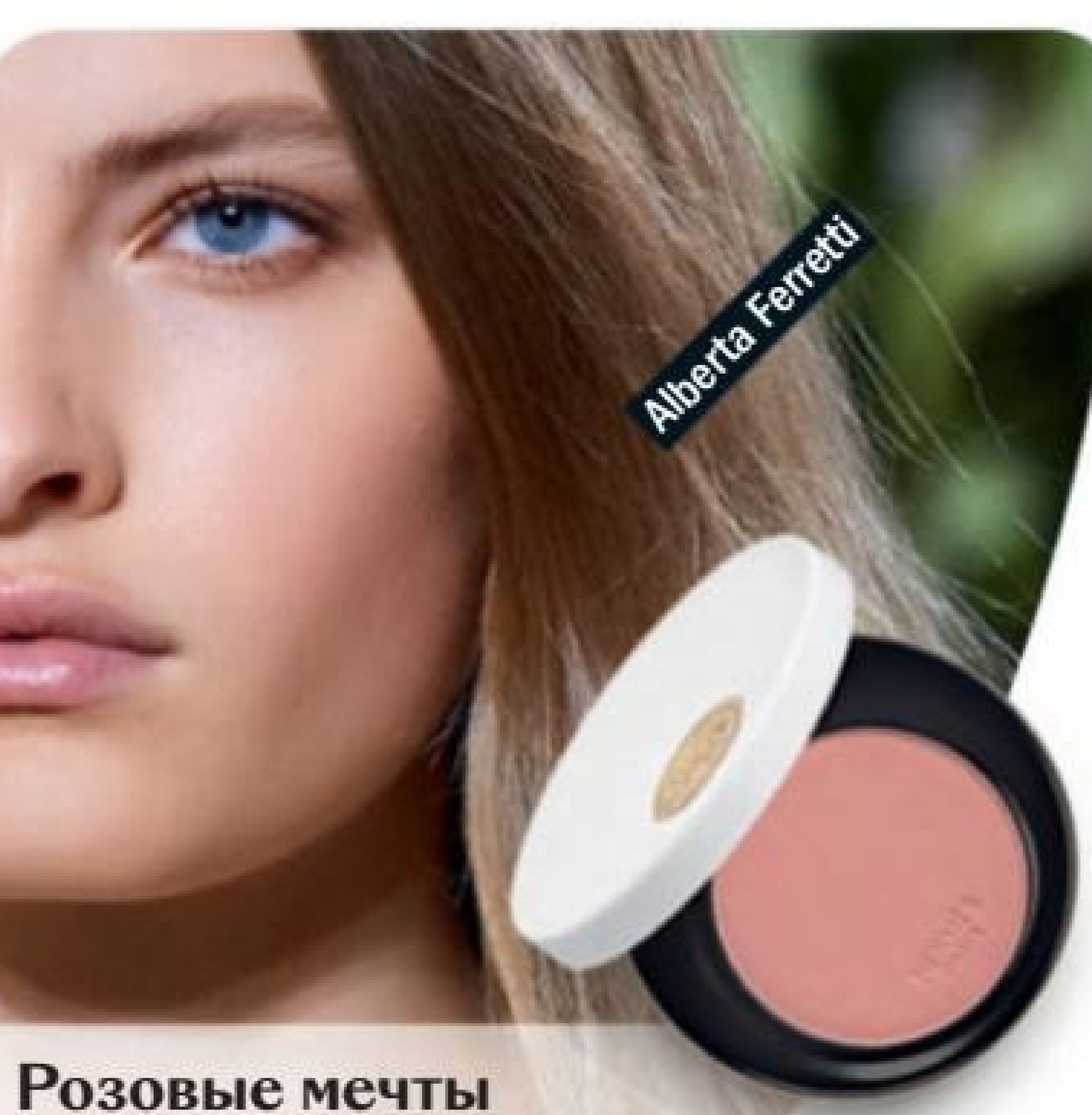
Городскую легенду о сильном и нежном цветке, пробившемся сквозь асфальт, придумали в Kenzo еще в 2000-м — и с тех пор я не пропустила ни одной вариации на тему. Эти ароматы для меня как источник энергии.

Парфюмерная вода Flower by Kenzo Poppy Bouquet Couture Edition с нотами груши, болгарской розы, жасмина и гардении, 50 мл, 7695 руб., **Kenzo.**



Nordic Spa

До бани на чистейшем пляже в поселке Янтарный полтора часа лету от Москвы и час на машине — а ощущение, словно ты на другой планете. Достаточно нырнуть в теплый чан на дровах (или в холодную Балтику — кому как), чтобы забыть про все земные дела.



Розовые мечты

Когда я счастлива, мой макияж становится нежнее — в нем больше розового, особенно румян. Давно заметила: в таком образе желания исполняются чаще, чем если у меня черные стрелки с алой помадой.

Румяна Rose Hermès Silky Blush, Rose Ombré, 6300 руб., **Hermès.**

ФОТО: IMAXTREE (1); SHUTTERSTOCK/FOTODOM.RU (2); АРХИВ GLAMOUR (14)



СОТНИ ЧАСОВ
КАЖДЫЙ ГОД
ТЫ ПРОВОДИШЬ
В РАЗЛИЧНЫХ
КРЕСЛАХ
Но лишь
22 МИНУТЫ
именно в этом кресле
действительно важны
для твоего здоровья
Так ПОЧЕМУ же
ты избегаешь его?
Фармацевтическая компания
«Гедеон Рихтер» напоминает
о важности регулярного посещения
специалиста по женскому здоровью
RG
Гедеон Рихтер
Заботимся о женском здоровье
РЕКЛАМА
18+

Приметы времени

Астрологи объявили сезон платьев, а мы выбрали те, в которых можно и ретроградному Меркурию противостоять, и лайки собирать.



завязки

ТРЕНД ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ ПРИВЛЕКАТЬ ВНИМАНИЕ, НО ИНАЧЕ НЕ МОЖЕТ. А ВЫ СЛУЧАЙНО НЕ ЛЕВ ПО ГОРОСКОПУ?

Сумка, 8990 руб., **Guess; плащ**, 35 600 руб., **Diego M; часы**, цена по запросу, **Hublot; сандалии**, 5590 руб., **Geox.**

ФОТО: DANIELLE MACINNES (1), JUSTIN-HEAP (1)/UNSPLASH; GETTYIMAGES.COM (2); IMAXTREE (2); АРХИВ GLAMOUR (20)



коттеджкор

ПЛАТЬЕ В ЦВЕТОЧЕК – ИНСТАГРАМНО-ОДОБРЕННЫЙ СПОСОБ ПОЛЮБИТЬ ЛЕТО В ДЕРЕВНЕ. В КАЧЕСТВЕ ВЕЧЕРНЕЙ ПРОГРАММЫ: ПОИСК БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ НА ЗВЕЗДНОМ НЕБЕ.



комбинация

КОГДА ВЫ ТВЕРДО РЕШИЛИ ПРОВЕСТИ ВЕЧЕР ДОМА, НО ЗВЕЗДЫ ОКАЗАЛИСЬ СИЛЬНЕЕ – И ВОТ ВЫ УЖЕ МЧИТЕ НА ВЕЧЕРИНКУ, СМЕНИВ УДОБНЫЕ ШЛЕПАНЦЫ НА ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНЫЕ КАБЛУКИ.

Куртка, 17 990 руб., **Geox**; **сумка**, 31 130 руб., **Pinko**; **часы**, 29 900 руб., **Swarovski**; **туфли**, 18 000 руб., **Furla**.

ФОТО: BEAZY (1), PHILIPPE GAUTHIER (1)/UNSPLASH; GETTYIMAGES.COM (2); IMAXTREE (2); АРХИВ GLAMOUR (21)

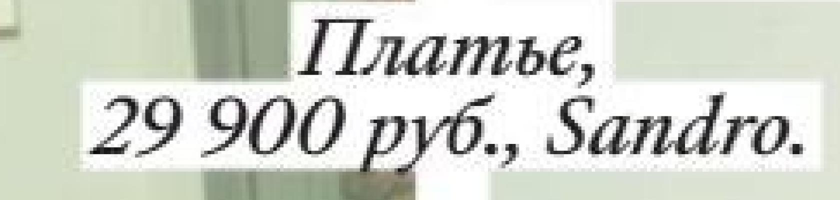


Mango, цена по запросу.
Guess, 8989 руб.
Monki, 2100 руб.
Pinko, 28 940 руб.
трикотаж
СЕКСУАЛЬНОСТЬ ПЛАТЬЕВ-ФУТЛЯРОВ
И НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ МАЕК
В РУБЧИК – СОЮЗ МОДЫ И УДОБСТВА,
ЗАКЛЮЧЕННЫЙ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.
Zara, 3299 руб.
Patrizia Pepe, 16 200 руб.
Lime, 4599 руб.
Bershka, 1199 руб.
Куртка, 10 500 руб., Levi's Made & Crafted; босоножки, 26 265 руб., Pinko; часы, цена по запросу, Bernhard H. Mayer; сумка, 23 900 руб., Maje.



Цыплячьи нежности

Девушки из редакции Glamour — каждая по-своему — доказывают, что желтое платье столь же универсально, что и бежевое. Только в сто раз жизнерадостнее.



Платье, 29 900 руб., Sandro.

Полина Шабельникова,
старший редактор отдела моды:
«Желтый с рыжим — модное сочетание из 1960-х, но выглядит современно — потому что на мне кожаный жакет и мюли на каблуке. Все, пока, мне пора: мчу на свидание!»

Жакет, цена по запросу, **'S Max Mara; босоножки,** 4999 руб., **Mango.**



Тамара Айдемир,
продюсер:
«В мае особенно хочется романтики, так что надену желтое платье вместо привычных джинсов с футболками. А сверху накину куртку из светлого денима. Режим «я солнце на весеннем небе» активирован.

Куртка, 32 040 руб., **Trussardi; кроссовки,** 12 490 руб., **Geox.**

Полина Гамрекели,
ассистент редакции:
«Этой весной я решила добавить в гардероб красок. Желтое платье — идеальный фон для яркого тренча. А пока он висит на вешалке, я выгляжу в меру строго, как и положено о-о-очень серьезному ассистенту большой серьезной редакции».

Тренч, 48 990 руб., **Gant; сумка,** 990 руб., **Guess; ботинки,** собственность Полины.



ФОТО: ДАНИЛ ЯРОЩУК. СТИЛЬ: ПОЛИНА ШАБЕЛЬНИКОВА. ПРОДЮСЕР: ТАМАРА АЙДЕМИР

РЕКЛАМА 16+



COCO LOVE

Мечтаете снова ощутить сладкий запах кокоса? Отправиться в путешествие в этом году с подобной целью не так уж просто. Но не спешите покупать билет на самолет – попробуйте веганскую линию уходовой косметики Rich Coconut от Eveline Cosmetics. Новая серия на основе 100% *bio*кокоса удовлетворит все потребности кожи, а приятный кокосовый аромат вернет ощущение беззаботного лета, перенося вас прямо на карибский пляж!



Тропическая витаминная бомба

Благодаря жировым кислотам и витаминам серия Rich Coconut выравнивает уровень увлажнения кожи, усиливает ее гидролипидный барьер и защищает от вредного воздействия солнечных лучей. Попробуйте и насладитесь очаровательным и естественным сиянием вашей кожи!

Природная эффективность

В состав тщательно разработанных рецептур Rich Coconut входят до 97% компонентов натурального происхождения, в том числе органическое сырье. При создании кремов этой серии компания Eveline Cosmetics следовала философии zero waste.

Этично и экологично

Серия Rich Coconut отмечена специальным сертификатом FSC, который присуждается за ответственное производство упаковки, не уничтожающее биологических ресурсов и структуры лесов. Выбирайте Rich Coconut и наслаждайтесь заботой самой природы.




ru.eveline.eu









Позаботьтесь о коже с чудодейственным экстрактом *bio*кокоса!

* Премия INTERNATIONAL SUCCESS OF THE YEAR 2020 – Интернациональный успех 2020 года. Награда признана в Польше, она вручается редакцией журнала «Личности и Успехи» [Osobowości i Sukcesy] наиболее динамично развивающимся компаниям во всем мире. Номинация, в которой Eveline Cosmetics получила эту премию, называется «За развитие экспорта».

Тайная история

Фото: ДМИТРИЙ ЛАРИН



1. **Лак для губ** Shinissimo, 640, 3900 руб., **Dolce & Gabbana.** 2. **Жидкая помада** Femme Fatale, 07, 379 руб., **Vivienne Sabó.** 3. **Блеск для губ** Guilty Pleasure, 3, 1400 руб., **Vera Beauty.** 4. **Бальзам для губ** Nutricia Baume Lèvres, Rouge Cherry, 1999 руб., **Payot.** 5. **Помада** Rouge de Beauté Brilliant, 412, 3458 руб., **Gucci.** 6. **Масло для губ** Lip Comfort Oil Shimmer, 04, 2240 руб., **Clarins.** 7. **Помада** Rouge de Fruit, 12, 1850 руб., **L'Occitane.** 8. **Помада** The One Colour Stylist Metallic, 530 руб., **Oriflame.** 9. **Помада** Rosetto, 010, 586 руб., **Pupa.** 10. **Помада** Le Rouge Deep Velvet, 13, 3020 руб., **Givenchy.** 11. **Помада** Rouge Coco Bloom, 124, 3050 руб., **Chanel.** 12. **Матовая помада** Kiss Kiss Tender Matte, 775, 3120 руб., **Guerlain.** 13. **Помада** Satin Lip Colour, 4849 руб., **Jimmy Choo.** 14. **Помада** Rouge Pour Couture × Zoe Kravitz, 147, 3128 руб., **Yves Saint Laurent.** 15. **Помада** Rouge Dior, 792, 2890 руб., **Dior.**

Вы перестали красить губы из-за масочного режима? Напрасно, считает креативный арт-директор по макияжу Givenchy Николя Деженн: по его мнению, яркая помада придает уверенности, даже если ее не видно. Аргумент для прагматиков: новые питательные формулы цветных помад отлично увлажняют губы.



Кольцо, золото, 20 990 руб., **SOKOLOV.**

Колье: жемчуг, золото, 30 990 руб., золото, бриллианты, 26 990 руб., комбинированное золото, бриллианты, 32 940 руб., все **SOKOLOV.**

Собирай и властвуй

На смену серьгам-гвоздикам и тоненьким цепочкам приходит жизнерадостный максимализм: украшений должно быть много.

Коко Шанель первой надела украшения просто как аксессуар, а не как семейную реликвию или признак статуса. К тому же любительница маленьких черных платьев и мужских тельняшек была в этом плане максималисткой: охотно сочетала несколько нитей жемчуга с крупными серьгами, браслетами из эмали и брошами с цветными камнями. Весной и летом следуем завету Коко: умело надеть все лучшее сразу — признак отличного вкуса, а не наоборот.

Серьги, золото, жемчуг, 54 990 руб., **SOKOLOV.**

Браслет, серебро, 5990 руб., **SOKOLOV.**

ФОТО: IMAXTREE (5); АРХИВ GLAMOUR (6)

Повторяем материал

Ищете вдохновение для инстаграм- и тикток-макияжа? Присмотритесь к иконам стиля второй половины XX века и повторяйте их образы современными средствами. Лайки гарантированы.



1. **Палетка для макияжа** Nude Frills & Chills, 1398 руб. 2. **Тональный крем** Natural Velvet, 1019 руб. Все **Seventeen.**

В стиле диско

На основе образов Шер, которой 20 мая исполняется 75, можно сделать целый учебник истории макияжа. Открываем главу «Диско», достаем двойные листочки и записываем тренды из 1970-х, актуальные и сейчас: блестящие тени цвета сирени, ресницы до бровей, нюдовый блеск.

Бунтарский дух

В 1980-х Мадонна знала, как сделать так, чтобы красная помада кричала «рок-н-ролл!», а не шептала «пу-пу-пи-ду». Выбирайте темные томатные оттенки и оставьте брови широкими — в этом и есть искомый баланс вызова, соблазна и небрежности.

1. **Матовая жидкая помада** Matlishious, 669 руб. 2. **Тушь для бровей** Brow Mascara, 669 руб. 3. **Лайнер** Ultra Jet Black Liner, 749 руб. Все **Seventeen.**

Кукольный взгляд

Вспомните фирменный макияж Твигги: нарисованные ресницы, «парящие» стрелки в складке века и тени пастельных оттенков. А теперь загляните в тикток и в очередной раз убедитесь, что с тех ничего сильно не изменилось.

ФОТО: EAST NEWS (1); GETTY IMAGES.COM (7); IMAXTREE (6); REXFEATURES/FOTODOM (3); АРХИВ GLAMOUR (15)



Старые традиции

Миграции румян на веки и виски мы обязаны трем мужчинам: Вэю Бэнди, придумавшему дрейпинг, Дэвиду Боуи и его визажисту Пьеру Ларошу. Их вдохновлял японский театр кабуки, а нас — они. Правда, акценты стали мягче, а оттенки — нежнее.

1. **Палетка** Starshower, 2680 руб., **Paese.** 2. **Румяна-стик** Teint Idole, 4690 руб., **Lancôme.**

Элис Купер

Chanel

Кристен Стюарт

Драмы больше нет

В 70-х легенда рока Элис Купер подводил глаза, чтобы выглядеть устрашающе. Мы современники Моргенштерна, нас сложно напугать, мы и сами рисуем смоки и днем и ночью.



1. **Тушь** Mascara L'Obscur, 3085 руб., **Gucci.**
2. **Многофункциональная тушь** The One Wonderlash, 550 руб., **Oriflame.**

STYLO OMBRE ET CONTOUR

1



Оптический эффект

Берем уроки макияжа с эффектом лифтинга у Софии Лорен: рисуем длинные стрелки, не прокрашивая внешний уголок глаза. Или просто уводим их концы к самым бровям.

1. **Тени** Stylo Ombret et Contour, 2450 руб., **Chanel.** 2. **Палетка теней** Sexy Eyeshadow Palette, Spices & Cacao, 3700 руб. **Romanovamakeup.**





Наряды по очереди

Диджей Соня Мунтян и ее удачные партии.

Фото: РОМАН МАШЕВСКИЙ

Джинсы

«Джинсы ношу каждый день — это самая удобная одежда в мире. В прохладную погоду я готова даже вечернее платье надеть с джинсами вместо нелюбимых колготок: смотрится-то круто! Ну а вариант с кроп-топом — для более расслабленного, но ответственного вечера с вдумчивой дегустацией свадебных тортов».

Джинсы, 10 900 руб., Levi's.

Топ, платье, кольца, браслеты, все **Chanel.**



Кардиган, юбка, платье, колье, часы, все Chanel.

Черный топ

«У меня миллион топов на бретельках — ношу их и как нижнее белье, и напоказ. В черном топе с розовым жилетом выгляжу задорно и как-то по-рокерски. А со светлым костюмом я сама элегантность. И скромность».

Топ, 1299 руб., H&M.

Сумка

«Люблю Chanel «11.12» не только за то, что она красивая и вместительная (наушники, кошелек, косметика, ключи и легкий шарфик — все внутри), но и потому, что она напоминает мне о первом свидании с моим молодым человеком. Мы были в баре, и я забрала на память коктейльную шпажку в виде штурвала, ведь мы оба — капитаны парусной яхты. С тех пор так и ношу ее в кармашке сумки».

Сумка «11.12», цена по запросу, Chanel.



Куртка

«В блузке с неоновым принтом с удовольствием отыграю свой диджей-сет, а в нежно-розовых брюках и футболке, завязанной узлом, пойду посидеть с друзьями в бар. На плечи, конечно, накину кожаную косуху — чтобы капризные весенние ветра не прерывали веселья после заката».

Куртка, 17 990 руб., Geox.

Брюки, ремень, футболка, сумка, кольца, все Chanel; топ (белый), собственность героини.

ФОТО: РОМАН МАШЕВСКИЙ. СТИЛЬ: ПОЛИНА ШАБЕЛЬНИКОВА. МАКИЯЖ: ЭРНЕСТ МУНТАНИОЛЬ@CHANEL. ПРИЧЕСКИ: НАТАЛЬЯ ЙОНГ. АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: АЛЕНА АНДРЕЕВА. ПРОДЮСЕР: ТАМАРА АЙДЕМИР. АССИСТЕНТ ПРОДЮСЕРА: ЕЛИСОВЕТА КРЮЧКОВА. БЛАГОДАРИМ БИЛЬЯРДНЫЙ ДОМ «КРУГЛЫЙ ШАР» ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СЪЕМКИ, А ТАКЖЕ @ANNAMBAKES — ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННЫЙ ТОРТ

Посмотри в глаза

Мед, угольная пыль, пришитые волоски и тикток-челленджи — с древних времен накрашенные (и наращенные) ресницы остаются главной деталью макияжа, а тушь уже больше ста лет — №1 в рейтинге продаж декоративной косметики.

1882

Нью-йоркский журнал The Medical Report пересказывает заметку из британской газеты Truth: «Парижанки придумали, как наращивать ресницы. Они берут тонкую иглу, вдевают в нее волос и пришивают прямо к векам». Звучит страшно и, скорее всего, имеет мало общего с названием газеты (Truth — «Правда»). Ну а мы вдвойне благодарны голливудскому гримеру, выходцу из России Максу Фактору, который в 1927 году придумал для актрисы Филлис Хейли накладные ресницы, которые нужно было просто приклеивать.

20 млн

пар накладных ресниц ежегодно продавалось в мире в 1960-х — благодаря культовому амбассадору Твигги (в 1950-х они еще оставались не очень распространенной приметой голливудского гламура). Икона свингующего Лондона носила накладные ресницы и на верхнем, и на нижнем веке, и почти все молодые девушки того поколения хотели делать так же.

1

2

4

1913

Американский химик Терри Уильямс создает тушь для своей сестры Мейбл (позже он откроет компанию Maybelline). Густая смесь угольной пыли с вазелином продавалась в коробочках — только в 1959-м в Maybelline придумают привычные нам тюбики с выкручивающейся щеточкой.

2025

Исследовательский центр Grand View Research прогнозирует, что спрос на накладные ресницы будет только расти — в среднем на 6% в год — и достигнет пика через четыре года.

3

Тушь: 1. Divine Lashes, 917 руб., **Max Factor.** 2. Great Lash, 215 руб., **Maybelline.** 3. Lash Condom, 1600 руб., **Vera Beauty.** 4. Volume Glamour Coup de Théâtre, 723 руб., **Bourjois.**

565%

На столько выросли продажи керлеров в России за время пандемии (по данным Wildberries). А туши — вдвое. Да, мы стали чаще смотреть друг другу в глаза и старательнее их красить.

III век

до н. э. — в Египте смешивают мед, жженый миндаль, графит, порошок сурьмы и крокодилий помет и получают аналог современной туши. Ресницы, кстати, красили и мужчины, и женщины.

14 млн

просмотров у роликов с хештегом #mascarahack в тиктоке (цель челленджа — нанести тушь так, чтобы получился эффект накладных ресниц). Почти миллион из этих просмотров — у американки Тейлор Триплер @_slaybytay_. Ее метод: тушь не надо «взбивать», нужно хорошенько покрутить в тюбике щеточкой, а затем ее краем быстро-быстро водить вдоль корней ресниц. И только затем распределять тушь по всей длине привычным движением от корней вверх. (Мы проверили — работает.)

ФОТО: JOHN MANNO (1); АРХИВ GLAMOUR (4)

Счастливы вместе



Правда ли, что бьюти-ритуалы и косметика повышают качество жизни и улучшают настроение? Ищем подтверждение в лабораториях, а также у друзей и коллег.

«Когда нервничаю из-за работы, покупаю себе не десерты, а косметику. Закончила сложный проект – заказала духи. Заслужила». *Лада, 24 года*

«Если я чем-то расстроена или просто грущу, сажусь перед зеркалом и начинаю делать макияж: экспериментирую с яркими тенями, помадами, ищу новые сочетания. Для меня это своего рода медитация». *Настя, 30 лет*

«С тканевой маской на лице я чувствую себя героиней фильмов про американских подростков, где топовые девчонки школы вечером собрались у кого-то дома посплетничать. Кайф». *Катя, 20 лет*

Не исключено, что через пару лет мы будем ходить с жалобами на плохое настроение не только к психотерапевтам, но и к косметологам. Подтверждение — последние разработки компаний, которые производят косметические ингредиенты. Судите сами. Комплекс фитоэндорфинов Happybelle-PE при контакте с кожей не только разглаживает ее, но и повышает настроение у человека. Синтетическая молекула Bel-Even препятствует замедлению синтеза коллагена во время стресса и помогает нормализовать уровень кортизола. Компонент на основе альпийских растений Alpaflor увлажняет и успокаивает чувствительную кожу, а заодно стимулирует синтез бета-эндорфинов. Активный ингредиент Sensityl из водорослей и вовсе прозван «счастьем в банке»: в составе крема он обещает ухаживать за кожей и также поднимать настроение. Все они уже попали в лаборатории к технологам бьюти-брендов, а компания Shiseido еще пять лет назад представила и постоянно совершенствует технологию ReNeura Technology: тысячи микросфер активируются при соприкосновении с кожей и стимулируют рецепторы (и это очень приятно). «Чтобы поднять нам настроение или успокоить, производители косметики предлагают ароматерапию, массажеры, ингредиенты-нейромедиаторы и даже плей-листы для бьюти-ритуалов», — добавляет Анна Дычева-Смирнова, управляющий директор «Reed Exhibitions Россия». Впрочем, косметика всегда обладала психологическим эффектом, просто в XXI веке это доказано научно: даже простое нанесение крема на тело вызывает у нас массу положительных эмоций. И это мы еще фитоэндорфины не пробовали.



ФОТО: АЛЕНА КУЗЬМИНА (1); FREESTOCKS/UNSPLASH (1); АРХИВ GLAMOUR (11)



1



«Настроение взлетает, когда ношу масло для бровей — это щекотно и весело». *Лиля, 20*

«О своем самом ярком детском воспоминании я даже писала в школьном сочинении про маму: «От нее всегда пахнет кремом для рук». Эту привычку я переняла — ароматный крем всегда со мной». *Полина, 24*



2



4

«Каждый вечер принимаю ванну с бомбочкой или маслом лаванды. Лежу и представляю, как испаряется весь негатив». *Алиса, 23 года*





3

1. Маска с АНА-кислотами для сияния кожи, 1960 руб., **Lumene. 2. Маска-йогурт для волос** Organic Thai Coconut Milk, 270 руб., **Planeta Organica.** 3. **Крем для рук** Infusion Fruitée, 1790 руб., **L'Occitane.** 4. **Репейное масло для роста бровей** Idéal Sublimé, 275 руб., **Vivienne Sabó.** 5. **Увлажняющая тканевая маска** «Питание-бомба», 180 руб., **Garnier.** 6. **Легкая парфюмированная дымка** Coco Mademoiselle L'Eau, 7500 руб., **Chanel.** 7. **Гель для очищения кожи** Pro-Collagen с морскими водорослями, 3990 руб., **Elemis.** 8. **Крем для лица** с лактобактериями Momo Puri, 2290 руб., **BCL.** 9. **Моделирующая сыворотка** Vital Perfection, 11 020 руб., **Shiseido.** 10. **Бомбочка для ванны** «Мускатный шалфей & хризантема», 684 руб., **Likelikeorganic.**

5

«Обожаю пузырьковые маски — с ними чувствуешь, как кожа очищается. Звук лопающихся пузырей и смешное отражение в зеркале — бонус». *Аня, 24 года*





6

«Нанести маску на волосы и обернуть голову теплым полотенцем — мой любимый релакс-ритуал, чувствую себя как на пляже под теплым солнцем. А как потом блестят волосы — идеальная комбинация приятного с полезным». *Светлана, 26 лет*



9





10



7

8



Итальянский рецепт

Помните фразу: «Художник должен быть голодным»? Итальянская художница Джулия Соллаи с этим не согласна. Секрет ее жизнерадостных работ — пицца и... несколько других ингредиентов.





«Меня вдохновляет все, что я вижу вокруг, поэтому мой рецепт хорошего настроения — просто идти вперед, не останавливаясь надолго.

Вещи, которые делают меня счастливой, — это ежедневные маленькие радости и воспоминания из детства: прогулка с собакой, луч солнца, прокравшийся в окно, запах жареных каштанов с улицы, танцы в гостиной, встречи с близкими, рисование.

Я рисую женщин свободных и независимых, амбициозных и элегантных, которые любят жизнь, радуются мелочам и поддерживают друг друга.

Для меня большая радость — сотрудничество с брендом Marella, на чьих футболках появились мои картины. Мне нравится думать, что эти принты будут поднимать настроение женщинам из разных уголков мира и объединять их.

У меня есть свои ритуалы для поднятия настроения. Еда (обожаю пиццу и ем ее каждый день!). Музыка. Цветы. Шопинг. Я часто дарю себе цветы и ставлю в центре комнаты, очень тщательно выбираю музыку под момент, а когда чувствую себя подавленной, отправляюсь за покупками».

Футболки, цены по запросу, все **Marella.**

ФОТО: GETTYIMAGRS.COM (1); АРХИВ GLAMOUR (5)

Вода к радости

Наш эксперт Матвей Юдов рассказывает, как парфюмеры пустились в погоню за счастьем и чем оно, по их мнению, пахнет.

Активно исследовать наши эмоциональные состояния парфюмеры начали в конце прошлого века и в первую очередь обратились к не самым приятным. Морис Русель запечатлел зависть (Gucci Envy), Оливия Джакобетти — перепады настроения (коллекция Sautes d'Humeur для L'Artisan Parfumeur), а бренд Humiecki & Graef попытался передать весь спектр переживаний, подобрав ноты для надежды, меланхолии, ностальгии, боли. Филиппо Сорчинелли и вовсе решил нас напугать: работая над ароматом Unum But Not Today, он искал запах страха. Но все эти примеры из разряда аттракционов: мы не прочь пощекотать себе нервы, но чаще всего ищем положительных эмоций. И в парфюмерии в том числе.

Когда компания Estée Lauder представила в 1995-м аромат Pleasures, случилась тихая революция: вместо роковой красотки с постера смотрела по-домашнему одетая девушка с улыбкой, всем своим видом показывая, что аромат — это совершенно необязательно «последний штрих безупречного образа». Он просто помогает создавать хорошее настроение каждый (даже будний) день. Pleasures — это нежный цветочный букет, а вот у Hermès подход прямо противоположный: в их Eau des Merveilles («Чудеса», первая версия вышла в 2004-м) цветочных нот нет вообще. И лично мне все ее вариации напоминают что-то родное и радостное из детства.

Бренд Clinique решил замахнуться на счастье как таковое: в 1998-м появился аромат Happy, а годом позже — Happy for Men. Композиции Clinique (бодрящие мандарины, сочные фрукты, свежий ветер и россыпь нежных весенних цветов) оказались эталонными и вот уже 20 с лишним лет не покидают магазинные полки. А слово happy стало все чаще появляться на парфюмерных этикетках: вышел аромат Chopard Happy Spirit (недавно он превратился в разноцветную коллекцию Happy Chopard), Armand Basi Happy in Red, Davidoff Cool Water Happy Summer, Wish of Happiness Avon.

С точки зрения биохимика, счастье — это повышенный уровень серотонина, эндорфинов и других гормонов. Когда их уровень зашкаливает, наступает эйфория — именно так, Euphoria, и назвали новый аромат Calvin Klein в 2005-м. Кстати, в 2021-м, после засилья гурманских «бомб» вроде La Vie Est Belle, аккуратная и сбалансированная Euphoria снова актуальна.

На тему счастья высказались даже любители прямолинейных композиций из Demeter: их Always Happy пахнет одуванчиками, травой, сельдереем и яблоком. Продолжая этот список (сельдерей не в счет), можно перечислить все расхожие ответы на вопрос «чем пахнет счастье»: тут обязательно будут цветы, цитрусы, а также уютные запахи выпечки, камина, кофе, шоколада. А чем пахнет счастье лично для вас?

В Доме Armani сочинять свою «Оду к радости» начали в 2010 году, когда вышла первая Acqua di Gioia (лимон из Амальфи, мята, розовый перец, пионы). В коллекции уже четыре аромата, вдохновленных вечными ценностями — морем, солнцем, плодородной землей. Любителей композиции Air предупреждаем: она уходит в прошлое, а на смену ей летом придет Terra. **Парфюмерная вода** Ocean di Gioia, 100 мл, 10 990 руб., **Giorgio Armani.**





Парфюмерная вода: 1. L'Ombre des Merveilles с нотами черного чая, ладана и бобов тонка, 50 мл, 10 920 руб., **Hermès.** 2. Clinique Happy с нотами красного грейпфрута, ежевики, орхидеи, белой лилии, 50 мл, 6400 руб., **Clinique.** 3. Avon Luck for Her с нотами ночного цереуса, бергамота, розы и амбры, 50 мл, 1099 руб., **Avon.** 4. Euphoria с нотами граната, лотоса, орхидеи и амбры, 50 мл, 6245 руб., **Calvin Klein.** 5. Lemon Dulci с нотами лимона, яблока, манго и огурца, 100 мл, 9090 руб., **Chopard.** 6. Terre de Lumière с нотами лаванды, меда, миндаля, бергамота, 90 мл, 8500 руб., **L'Occitane.**

ФОТО: АРХИВ GLAMOUR



Начните с головы

Разбираемся, почему процедура «Счастье для волос» столько лет не теряет популярности и можно ли повторить ее дома. А заодно объясняем, почему счастливые волосы — это важно.

В далеком 2005-м, когда в наш обиход вошел телевизионный лозунг «И мы счастливы!» (привет и пока, «Дом-2»), в России появилась процедура, которая обещала сделать счастливыми наши волосы. Спа-программа от японского бренда LebeL включала очищение кожи головы и последовательное нанесение специальных сывороток, муссов, спреев — все для того, чтобы локоны забыли о последствиях стресса, обесцвечивания и горячих укладок. Уход оказался настолько популярным, что «счастьем» стали именовать чуть ли не все восстанавливающие комплексы для волос, а оригинальная процедура в 2013 году пережила обновление и стала «Абсолютным счастьем для волос». «С тех пор программа включает не восемь, а двенадцать средств ухода и три основных этапа: спа-уход для кожи головы, реконструкцию внутренней





структуры волос и восстановление резерва влаги внутри них, — рассказывает бренд-менеджер компании в России Ани Месропян. — И «Счастье», и «Абсолютное счастье» были разработаны специально для окрашенных и поврежденных волос. В России эти ритуалы особенно полюбились блондинкам, которые регулярно обесцвечивают волосы».

«Яндекс» до сих пор ежемесячно обрабатывает порядка 25 тысяч запросов с названием процедуры — в то время как в США, например, о ней даже не слышали. Там пользуется спросом другой ритуал из Страны восходящего солнца — «японское выпрямление», в процессе которого на волосы наносят специальный раствор и вытягивают их утюжком. Эти процедуры иногда путают (видимо, из-за происхождения), но в отличие от выпрямления «Счастье» не вредит волосам, а лишь придает им здоровый блеск — вероятно, в этом и заключается секрет его 15-летнего успеха.

Дюжина уходовых средств, которые используются в ритуале, включает коллаген, эластин, гиалуроновую кислоту, керамиды, гидролизованные протеины, масла и СМС-комплекс — сывороточный компонент для восстановления структуры волос. Набор серьезный, но может ли он сотворить чудо? Отзывы на процедуру встречаются самые разные, а главная претензия — «эффекта хватает ненадолго». «Представьте старый растрепанный канат. Примерно так же выглядит и поврежденный волос, — объясняет к. м. н., президент Союза трихологов Спартак Каюмов. — Повреждение кутикулы (наружного слоя) приводит к обезвоживанию. А повреждение кортекса (коркового слоя под кутикулой) — к разрыву водородных и дисульфидных связей. Из-за этого в волосе образуются пустоты — их-то и заполняют питательные компоненты. Каждый бренд придумывает для этого свой «коктейль», но восстановить исходное состояние волос им все же не под силу. Эффект всегда будет временным». Парикмахеры советуют доставлять счастье волосам регулярно: «Оптимально — раз в месяц, — считает стилист сети салонов Keep Looking Елена Султанова. — Но если волосы сильно повреждены, стоит сделать несколько процедур подряд. А еще я советую записываться на этот уход до и после поездки в жаркие страны, чтобы защитить волосы от воздействия солнца».

В домашних условиях

Логичный вопрос: можно ли нанести на волосы 12 средств самостоятельно и сделать их такими же счастливыми? Елена Султанова говорит, что мало кто готов тратить на домашний уход столько времени и сил, но стилист Алексей Горбатюк, арт-директор Kérastase и основатель салона «Алгоритм Beauty Club», уверен, что нет ничего невозможного: «Многие средства с маслами придают волосам плотность и блеск. Ищите в составе масла арганы, кукурузных зерен, пракакси, камеи или кокоса — и будет вам счастье». И это не преувеличение. В 2017-м было опубликовано исследование бренда Pantene и психологов из Йельского университета, которое доказывает: от того, как выглядят наши волосы, действительно зависит и наше эмоциональное состояние. Подтверждаем!

1. Дымка-спрей для сухих волос Hydrate, 1875 руб., **System Professional. 2. Тоник-активатор** Grow Strong, 825 руб., **Charles Worthington. 3. Несмываемый крем-уход** Fructis-SOS, 310 руб., **Garnier. 4. Крем-шампунь** Cicaextreme Blond Absolu, 2390 руб., **Kérastase. 5. Невесомое масло** «Объем от корней до кончиков», 525 руб., **Pantene. 6. Ламеллярная вода** Extreme Bleach Recovery, 1950 руб., **Redken. 7. Крем-уход** для гладкости волос Filler Effect, 326 руб., **TRESemmé. 8. Прекондиционер для восстановления волос** The Re-Bond, 1220 руб., **Matrix.**





ФОТО: SARAH KEHOE/AUGUST/LEGION-MEDIA (1); АРХИВ GLAMOUR (8)



Принт настроения

Многоцветные узоры против бежевого минимализма: а что выберете вы?

Констатируем: безоговорочному господству 50 оттенков бежевого приходит конец. Дизайнеры и даже «бежевые» модные блогеры, построившие свою страницу и личный бренд на песочной палитре, поглядывают в сторону цвета. Да, оттенки белого и бежевого легко сочетать, и смотрятся они всегда элегантно, зато принты дают неограниченный простор для творчества и доказывают вкус. Хорошо, что можно держать в гардеробе и то и другое — из скандинавской минималистки превращаться в жизнерадостную жительницу Гавайев и обратно. По настроению.

ФОТО: GETTYIMAGES.COM (2); IMAXTREE (2); АРХИВ GLAMOUR (6)

Анастасия Харина *(@kharina_expert)*,
косметический химик, европейский эксперт по безопасности косметики

Как это работает

Косметический химик Анастасия Харина разбирает по составу крем для лица с тонирующим эффектом и объясняет, чем он отличается от тональной основы.

CI 77492/Iron Oxides, CI 77491/Iron Oxides, CI 77891/Titanium Dioxide, CI 77499/Iron Oxides

Пигменты

Диоксид титана и оксиды железа — самые распространенные пигменты тональных средств. Здесь они инкапсулированные — это интересный тренд. С одной стороны, капсулы предотвращают окисление пигментов, с другой — создают вау-эффект, изменяя цвет на коже.

Ammonium Acryloyldimethyltaurate/VP Copolymer, Sodium Polyaryloydimethyl Taurate, Carbomer, Hydroxypropyl Methylcellulose, Ethylcellulose

Полимеры

Изначально крем белый — как раз из-за микрокапсул. Они, скорее всего, состоят из целлюлозных полимеров — по составу этого точно не определить, но часто оболочку делают именно из них. Другие полимеры играют роль структурообразователей и эмульгаторов, благодаря им средство и называется Water — оно и правда очень легкое и похоже на жидкий гель, а не на крем.

Что в итоге?

Важное отличие CC- и BB-средств от тональных основ в том, что в первых меньше силиконов и полимеров, отвечающих за плотность текстуры. В CC Water много увлажнителей, поэтому крем можно смело отнести к категории ухода, а не макияжа. Но смывать его нужно как тон — из-за пигментов. Интересно, что среди основных ингредиентов нет масел — текстура ультралегкая, крем не забивает поры, а значит, понравится жирной и проблемной коже.

Butylene Glycol, Glycerin, Pentylene Glycol, Betaine, Centella Asiatica Extract, Sodium Hyaluronate



Увлажнители

Гиалуроновая кислота (Sodium Hyaluronate) замыкает список, но ничего страшного: она эффективна даже в небольшой концентрации. Компанию ей составляет глицерин — он тоже увлажняет, отвечает за текстуру и служит растворителем для экстрактов. Экстракт центеллы азиатской (излюбленный компонент корейской косметики) тоже отлично предотвращает потерю влаги и успокаивает кожу.

Parfum/Fragrance, Hexyl Cinnamal, Alpha-Isomethyl Ionone, Linalool, Citronellol

Отдушка

В состав отдушки обычно входят эфирные масла, которые, в свою очередь, могут содержать аллергены. Здесь такие компоненты есть, но бояться их не нужно. И все же, если кожа очень чувствительная, лучше сперва протестировать крем на небольшом незаметном участке.



Крем для лица CC Water, 4390 руб., **Erborian.**

ФОТО: АРХИВ GLAMOUR

Пробовали, знаем

Мы никогда не забываем, что главная формула подтянутой фигуры — питание плюс спорт. И никогда не отказываем себе в удовольствии попробовать новые бьюти-процедуры — ну а что тут такого?



КРИОЛИПОЛИЗ CLATUU

Клиника Gen87, 20 000 руб. за коррекцию зоны живота двумя насадками

Екатерина Гасаненко, 33 года

Концепция «спорт для похудения» максимально от меня далека — мне нравится заниматься спортом просто для удовольствия. Но иногда что-то идет не так и на мне опять перестают сходиться любимые джинсы. В такие моменты я активнее мониторю новые бьюти-достижения, обещающие вернуть мне талию. Про криолиполиз — безоперационный способ разрушить жировые клетки холодом — подумывала давно и наконец решила попробовать. Как раз вовремя: у кулскалптинга (технологии — пионера в области криолиполиза) появилась более доступная в смысле цены альтернатива — Clatuu. Эстетист клиники Gen87 Павел Болтенков объяснил, в чем отличие: температура «заморозки» жировой ткани повышена с –12 до –9°C, поэтому процедура стала безопаснее и комфортнее. Специальная манипула захватывает жировую складку таким образом, что увеличивается площадь обработки, а выраженный эффект виден уже после первой процедуры. Правда, 3–5 см в талии (так было обещано мне) уйдут не раньше чем через два месяца — результат не мгновенный. Болезненность процесса зависит от вашего порога чувствительности. Меня предупредили, что в области живота могут возникнуть неприятные ощущения — впрочем, они не помешали мне в течение часового сеанса залипать на мемасики в телефоне. А вот когда насадки снимают и делают обязательный ручной массаж (чтобы нормализовать кровоток и избежать отека), и правда неприятно. Небольшие синяки и покалывания в области живота после криолиполиза бывают всегда, у меня они прошли через пару недель. Теперь в ожидании результата пью 2–3 литра воды в день, чтобы лимфатическая система постепенно вывела погибшие жировые клетки из организма, и плаваю в бассейне — но исключительно для удовольствия.

ФОТО: АЛЕНА КУЗЬМИНА (1); АРХИВ GLAMOUR (4)

МАГНИТНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ МЫШЦ B-TONIC

Салон Just Beauty Studio, 20 000 руб. за 4 сеанса

Алиса Мурри, 23 года

Сидячий карантин и работа над дипломом отразились (простите) на моей попе — нет, она не стала больше, но выглядела менее подтянутой, и ходить на вечеринки в обтягивающих кожаных штанах мне стало неуютно. Пару недель убеждала себя регулярно делать приседания, но тут возник соблазн решить проблему быстрым и приятным способом — магнитной стимуляцией с применением технологии высокоинтенсивного сфокусированного электромагнитного поля. Выглядит это так. К зоне воздействия (это могут быть не только ягодицы, но и живот, внутренние или боковые поверхности бедер, руки) на полчаса прикрепляют пояс с датчиками, через которые подается электромагнитный импульс, интенсивность которого увеличивают с каждой процедурой. Во время сеанса происходит от 20 000 до 36 000 непроизвольных мышечных сокращений — такого не обеспечит даже очень интенсивная физическая нагрузка, мастер сравнил эффект с шестью часами приседаний. Первая процедура пролетела почти незаметно — я, радостная, подумала, что так будет и дальше, но со второго сеанса (мне их порекомендовали четыре, раз в 2–3 дня) вышла из салона как из спортзала: мышцы ноют, приседать больно. Но зато виден и результат: к четвертому сеансу брюки снова сидели на мне как до начала работы над дипломом. Довольная, записалась в фитнес-клуб — закрепить эффект лишним не будет.





1. Отшелушивающий скраб для тела Signature Select, 2600 руб., Artistry. 2. Тонизирующее молочко для тела Aer, 495 руб., Mixit. 3. Крем для тела с конопляным маслом Hemp Body Cream, 380 руб., Siberian Wellness. 4. Укрепляющий термогель для тела Repagen Body, 3861 руб., Klapp.

БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ЛИПОСАКЦИЯ

Клиника Mon Idèal, 15 000 руб. за сеанс

Анна Саакян, 45 лет

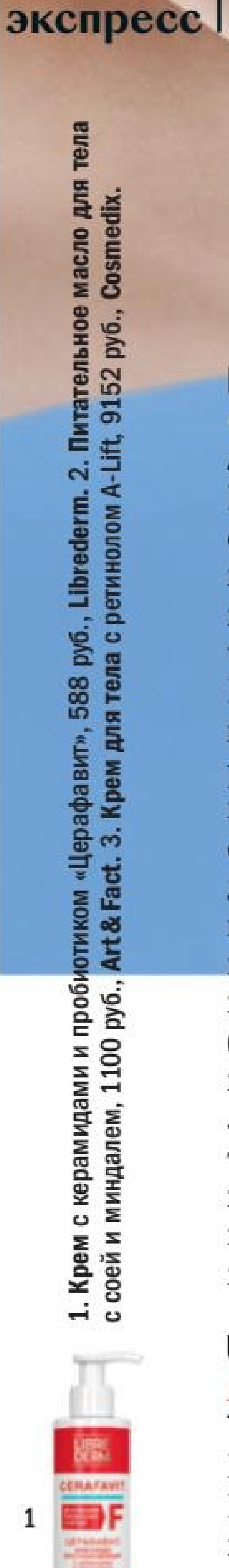
За названием, позаимствованным из пластической хирургии, скрывается авторская мануальная техника моделирования фигуры (в планах клиники Mon Idèal — запатентовать ее). Речь идет не о массаже, а о долгой (сеанс длится 2,5–3 часа) проработке проблемных зон. В моем случае цель — убрать бока-«ушки» и подтянуть живот. Мастер Вячеслав Терехов назначил пять процедур: четыре для «ушек» (по две на каждый бок с перерывом в месяц) и одну для живота, но, возможно, понадобятся еще две. Таким образом, на кушетке я должна провести минимум 15 часов. Для человека, привыкшего к московскому ритму жизни, это испытание на терпение. На втором часу разминания правого бока я стала поскуливать, а на третьем даже на разговор Дудя с Чебатковым отвлекалась с трудом. Но больно не было. В течение нескольких дней будет отек, предупредил меня Вячеслав после сеанса. И не только отек: сначала один, а потом и оба бока (левым мы занялись через три дня) начали ныть, словно я перезанималась спортом. Накануне второй процедуры заметила выраженную асимметрию. Позже бока выровнялись, и спустя неделю талия стала четче. С нетерпением жду финальных сеансов, подробности расскажу на Glamour.ru — надеюсь, наберусь смелости и выложу фото в купальнике. ➜

ЛАЗЕРНЫЙ ЛИПОЛИЗ ICOONE LASER

Клиника VIP Clinic, 3500 руб. за сеанс

Анастасия Сперанская, 30 лет

Когда мне рассказали, что вакуумный массаж в сочетании с лазерным воздействием позволяет похудеть в зонах, которые никак не хотят уменьшаться (у меня это низ живота и верх спины), причем безболезненно, я не поверила: так можно было?! Перед процедурой на меня надели специальный костюм и в течение часа водили по телу насадками-роликами. Первые 20 минут врач уделяет внимание лимфоузлам, чтобы стимулировать отток лимфы, остальные 40 — работа с проблемными зонами. Насадка с лазером буквально всасывает кожу — казалось, меня все время кто-то пощипывает. Ничего общего с ручным антицеллюлитным массажем: лежишь в полудреме и думаешь о фигуре мечты. Врач меняла режимы, мощность и предупреждала: если будет больно, нужно обязательно сказать — смысла терпеть нет, зона будет не менее эффективно прорабатываться и при меньшей интенсивности. Но расслабляться не стоит: важно сделать не менее пяти процедур с интервалом в два дня, и в это время обязательно много пить — вода способствует выведению всего, что аппарат так старательно расщепляет. Других требований от врача не было, лишь напоминание, что, если начать следить за питанием, можно уже к третьему сеансу заметить, что платье стало великовато.



1. Крем с керамидами и пробиотиком «Церафавит», 588 руб., Librederm. 2. Питательное масло для тела с соей и миндалем, 1100 руб., Art & Fact. 3. Крем для тела с ретинолом A-Lift, 9152 руб., Cosmedix.

1



2



3





RSL-СКУЛЬПТУРИРОВАНИЕ

Салон красоты SACO, 6000 руб. за сеанс

Анна Моисеева, 34 года

К любым методикам коррекции тела я отношусь с опаской: у меня очень нежная кожа, на ней легко появляются синяки, ручной моделирующий массаж для меня как пытка. В описании виброкомпрессии привлекло, что она не только безболезненная, но и расслабляющая. Процедура проводится с помощью насадки с 72 вращающимися сферами — соприкасаясь с телом, они вибрируют и «разбивают» жировые клетки, нежно массируют мышцы. А LED-излучение укрепляет кожу и дополняет релакс-эффект, так что каждый сеанс превращался для меня в 45 минут целительного сна. От синяков защищает индикатор нажатия: при слишком сильном давлении на кожу сферы просто перестают вращаться. Виброкомпрессия полезна и при активных занятиях спортом (снимает мышечное напряжение), и для восстановления после длительных перелетов. Рекомендуемый курс — 5–10 сеансов. И хотя из заветов мастера я соблюдала только один (обильное питье в течение дня), уже после первого сеанса заметила, что кожа стала ровнее. А после пятого мне стало легче держать спину ровно, укрепился мышечный каркас, силуэт стал подтянутым.

ULFIT-ТЕРАПИЯ

Клиника DoctorPlastic, 30 000 руб. за 1200 линий

Тамара Айдемир, 34 года

Коллеги убеждены, что проблем с весом у меня нет. Ха! Просто все лишние калории оказываются в одной жировой ловушке — на животе, и я прячу его под свободными футболками. Но по примеру нашего стилиста хочу носить кроп-топы, поэтому и отправилась на Ulfit-терапию за красивым прессом. Сфокусированный ультразвук нагревает жировые клетки до +55°С на глубине 9–13 мм, они разрушаются и постепенно выводятся из организма. Одна процедура длится около часа, а весь процесс занимает до трех месяцев, то есть финальный результат я увижу летом. Обычно рекомендуют до трех процедур с перерывом в 6 недель, но мой врач, дерматовенеролог, косметолог Ольга Рябова убеждена, что моя проблема решится уже после первой. В процессе терапии становится горячо, но привыкаешь. Главное неприятное последствие — выраженный синяк, я две недели наблюдала, как он меняет цвета. Но когда он почти прошел, заметила, что живот начал уменьшаться. Возможно, это самовнушение, но я верю, что будут мне кроп-топы. А пока по совету врача отказалась от алкоголя — чтобы избежать отеков. G

Полные отчеты и рассказ о шести других процедурах для моделирования фигуры ищите на Glamour.ru.

ФОТО: АЛЕНА КУЗЬМИНА (1); АРХИВ GLAMOUR (3)

УЧАСТНИК НЕДЕЛИ ШОПИНГА GLAMOUR

Пляжный минимум

Привыкшие к вниманию папарацци знаменитости не надевают один купальник дважды. Но мы посчитали и думаем, что даже в двухнедельном отпуске можно обойтись количеством от одного до четырех — если выбирать с умом.

С топом на широких бретелях: чтобы с комфортом плавать, быстро сохнуть и играть в пляжный волейбол не ради участия, а ради победы.



Купальник, 31 040 руб., Melissa Odabash (Estelle Adony).



Бандо: для идеально загорелых плеч и зоны декольте (и никаких предательских следов от бретелек!).



Купальник, 32 400 руб., Melissa Odabash (Estelle Adony).

Спортивный слитный: чтобы кататься на сапборде, как Джей-Ло, и ставить новые рекорды в плавании — на время и расстояние.



Купальник, 30 160 руб., Maryan Mehlhorn (Estelle Adony).





Бикини-треугольники: для расслабленного позирования у бассейна и веселья в брызгах волн (берем пример с гуру жанра Ким К.).



Купальник, 33 090 руб., Melissa Odabash (Estelle Adony).

ФОТО: LEGION-MEDIA (4); АРХИВ GLAMOUR (4)



ХОЧУ

Колье, 1 080 000 руб., Tiffany & Co.

Жакет, 30 885 руб., Pinko.

Бра, 7999 руб., трусы, 8999 руб., все Norma Kamali.

Шорты, 56 000 руб., Valentino.

Сумка, 35 995 руб., Pinko.

Туфли, 96 000 руб., Manolo Blahnik.

Мой 2007-й

Вместе с низкой талией и кроп-топами из нулевых возвращается колорблок — самый жизнерадостный способ носить яркие цвета. Поднимаем настроение себе и окружающим (без оглядки на ценник).

VERSACE

МОГУ

Колье, 20 900 руб., Swarovski.

Жакет, 5999 руб., Lime.

Бра, 2999 руб., трусы, 2499 руб., все Incanto.

Шорты, 690 руб., H&M.

Сумка, 1499 руб., Bershka.

Туфли, 2341 руб., H&M.

ФОТО: IMAXTREE (1); АРХИВ GLAMOUR (12)

Вопрос ответ



Настя Сперанская
Редактор отдела красоты



Наталья Янчева
Редактор отдела моды

Не хотите делиться своими проблемами с продавцами? Присылайте вопросы редакторам Glamour на **info@glamour.ru**



Сумка, 54 510 руб., Luisa Spagnoli.

Почему после умывания под глазами всегда остаются разводы туши? У меня плохое средство?

Настя: Не стоит возлагать на него слишком много надежд. Задача гелей, пенок, муссов для умывания — не снимать макияж, а очищать кожу от пыли, избытка кожного сала и прочих загрязнений. А для демакияжа (особенно если речь о глазах) нужно использовать отдельное средство: молочко, мицеллярную воду, гидрофильное масло — то, что больше подходит вашей коже. Все они требуют смывания, поэтому сначала удалите макияж, а потом используйте любимое средство для умывания. Обойтись им одним можно только в том случае, если вы не красились, не перемещались по городу и не наносили санскрин. Не так-то и часто, правда?

1. Гель для очищения кожи Pro-Collagen Energising Marine Cleanser, 3990 руб., **Elemis. 2. Мицеллярная вода** Rich Coconut, 199 руб., **Eveline Cosmetics. 3. Кислородная пенка для очищения** Global Oxygen, 700 руб., **Faberlic. 4. Крем-детокс для демакияжа** Rose de Rose, 713 руб., **Librederm. 5. Очищающие диски** Cleansing Pads, 1380 руб., **Shik.**

Посоветуйте универсальную летнюю сумку: чтобы была уместна и на пляже, и в офисе. Такие вообще бывают?

Наталья: Задачка непростая, но решение есть. Конечно, идеальная пара к хлопковым сарафанам и льняным брюкам с кроп-топами — сумка из рафии или плетеная корзинка, но в офисе, особенно если у вас строгий дресс-код, все это не очень уместно. Поэтому предлагаю полумеру — кожаную сумку четких форм с отделкой из рафии. Она выглядит по-деловому за счет своей геометрии и по-летнему — благодаря плетеным вставкам. Обратите внимание на прямоугольные модели с короткой ручкой и цепочкой, как у бренда Luisa Spagnoli, — их можно носить и в руке, и через плечо. Гости Недель моды мелькали с такими сумочками и в летящих платьях, и в костюмах, и в джинсах с кроссовками.



1

2

3

4

ДЖИДЖИ ХАДИД

honey mood

5

Разбираем косметичку GlamBag.

Настя: Не советую браться за распаковку косметички Neo Care на голодный желудок — аппетит разыгрывается нешуточный! На «первое» у меня ягодный гель для душа с мелким шиммером, скраб с задорным пончиком на упаковке и гель для умывания, напоминающий йогурт, — стойте, он так и называется! Закрепить эффект помогут маска против воспалений с манящим названием «Космическая глазурь» и нежные сливки для лица с натуральными маслами. На «второе» — праймер с конфетным ароматом, медовый бронзер и жидкий хайлайтер цвета ириски (оба можно смешать с увлажняющим кремом для эффекта поцелованной солнцем кожи). А если нанесли слишком много — мицеллярная вода с соком алоэ исправит ситуацию. На десерт — масло для губ с запахом апельсинового лимонада и в самом конце, вместо жвачки, питательный мятный крем для рук. Вкусно, а главное — ноль калорий. Такой читмил мне по душе.

1. **Гель для душа** Sweet Heart. 2. **Сливки для лица** Cream. 3. **Питательный крем для рук** Mint Almond Pie. 4. **Противовоспалительная маска для лица** Cosmic Glaze **с эффектом сияния.** 5. **Масло для губ** Liquid Lollipop, Orange Éclat. 6. **Питательный скраб для лица** Crispy Cream. 7. **Матирующий гель для умывания** Yogurt. 8. **Мицеллярная вода** Aloe Lemonade. 9. **Бронзер** Hey Honey **с натуральными пигментами.** 10. **Праймер** Velour Cream. 11. **Жидкий хайлайтер** Glitter Mousse Toffee. Все **Neo Care.**

Красивые стрелки и нависшее веко несовместимы? Их либо не видно, либо все отпечатывается.

Настя: Не отчаивайтесь, такая форма век у многих — в том числе у Энн Хатауэй, Дженнифер Лоуренс и Джиджи Хадид. Но это не значит, что стрелки для них под запретом, — визажисты давно отработали технику макияжа при нависшем веке. Во-первых, всегда используйте праймеры, они продлят стойкость подводки. Во-вторых, делайте выбор в пользу матовых теней — сияющие могут визуально увеличить складку века. В-третьих, рисуйте либо очень тонкие стрелки вдоль линии роста ресниц, либо «парящие» над подвижным веком в духе Твигги, уводя хвостик вверх — к вискам (вдохновение ищите на стр. 38).

1. **Подводка для глаз** Cat Eye Liner, 4299 руб., **Burberry.** 2. **Праймер для век** Eyeshadow Primer Potion, 1190 руб., **Urban Decay.** 3. **Тушь** Unlimited, 605 руб., **Avon.** 4. **Кисть для теней** Golden Girl, 349 руб., **Stellary.** 5. **Палетка теней** Honey Mood, 2950 руб., **Paese.**

ФОТО: GETTYIMAGES.COM (3); АРХИВ GLAMOUR (14).
НАБОР КОСМЕТИКИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЙ НА СТРАНИЦЕ, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕАЛЬНЫМ НАБОРОМ ТЕКУЩЕГО МЕСЯЦА

Слишком горячо

Почти голый торс в сочетании с латексными брюками — будем честны, тема такой нарочитой сексуальности была полностью раскрыта в клипах Карди Би.

Кара Делевинь

Кендалл Дженнер

Крисси Тейген

Кэти Холмс

Эмили Ратаковски

Дуа Липа

Хейли Бибер

Кристиана Капотонди

Каролина Даур

Бра в большом городе

Два года назад трикотажные бра и кардиган Khaite были замечены на Кэти Холмс в Нью-Йорке. Далее — везде.

Стиль Кэти — синоним расслабленного повседневного стиля без грамма пошлости, и с ее легкой руки бра из элемента будуарного стиля превратился в комфортную замену топу. Его носят со свободным брючным костюмом, джинсами, велосипедками или рубашкой бойфренда. Главное — чтобы образ казался непринужденным, а не выверенным вплоть до оттенка защитной маски.



ДО 50% НАШИ СКИДКИ НА ВАШИ ПОКУПКИ

GLAMOUR Pad

Май 2021
www.glamour.ru

129 ИДЕЙ ДЛЯ ЯРКИХ МОМЕНТОВ

Главные платья лета, ароматы-эндорфины и косметика, поднимающая настроение


СЧАСТЛИВЫЙ НОМЕР

Подробное пособие по радостям жизни

Ида Галич

«Быть счастливой — это делать то, что тебе нравится, и так, как тебе нравится»


GUESS
BELLA VITA ROSA
BELLA VITA ROSA
ПОЛ МАРСИАНО
ФОТОГРАФ: ТАТЬЯНА ГЕРУСОВА
© GUESS?, INC. 2021



GUESS
BELLA VITA ROSA
THE NEW FRAGRANCE FOR WOMEN

май



На Ксюше: **платье**, 4499 руб., **Zara; сапоги**, цена по запросу, **Marc Cain; солнцезащитные очки**, цена по запросу, **Ray·Ban.**

На Кларе: **юбка**, цена по запросу, **Lacoste; солнцезащитные очки**, цена по запросу, **Ray·Ban; лосины**, 8800 руб., **Bikkembergs; сандалии**, 3299 руб., **Zara.**

Звезда с обложки

Мода и красота

Для полного счастья

В каждом номере

ФОТО: ИРИНА МАСЛУН, ИЛЬДАР ХУСНЕТДИНОВ

levrana
NATURAL





Платье, Viva Vox;
туфли, Manolo Blahnik.

Майская



Ида

Какой смысл в популярности и в чем счастье, сестра? В компании Иды Галич мы попытались найти ответы на самые важные вопросы и не избежали темы развода. Ну а что, слова из песни не выкинешь.

Фото: ОЛЬГА ТУПОНОГОВА-ВОЛКОВА **Текст:** НАТАЛЬЯ СЫСОЕВА
Стиль: ПОЛИНА ШАБЕЛЬНИКОВА



Ида Галич танцует в гримерке под «Девочку с севера». Сегодня она принимает участие в «ДНК-шоу» канала «Пятница!», поэтому подготовка полным ходом: красивое платье, прическа, макияж. Пока ей поправляют грим, она отсматривает ролик с рекламной интеграцией и предлагает правки, обсуждает со своим пиар-директором грядущую поездку в Ростов-на-Дону (о новом проекте «Незвездные флюиды» мы еще поговорим), и вдруг как-то само собой — музыка, танцы. Жизнерадостная @galichida с 6,7 млн подписчиков в реальности точно такая же, как в инстаграме, просто прибавьте к ее привычной легкости и ироничности серьезный подход к работе, который обычно остается за кадром.

Уже после съемки, в машине, когда Ида торопится к годовалому сыну («Сегодня я уложу Леончика спать, а если повезет, то и искупаю его»), я спрашиваю, зачем она в принципе пришла на сегодняшнее шоу: это не ее проект, за это не платят, а своей работы у нее хоть отбавляй. «Это индекс популярности. Конечно, ты можешь производить свой продукт и быть очень классным, но для рекламодателей важно, чтобы ты мелькала на экране. Тебя показали, увидели — узнаваемость подросла. Но я никогда не хожу ради узнаваемости на всякие зашкварные шоу. Мне это не нужно».

У Иды Галич совершенно точно есть чутье на то, что нужно ей и публике. Участница КВН, потом «Comedy Баттл», в 2016-м она стала снимать и выкладывать вайны — вы наверняка их видели и пересматривали, даже если в девушке с размазанной тушью и в слезах из-за неудачного свидания вам не очень хотелось узнавать себя. В 2021-м контент от Иды Галич — это уже не только и не столько вайны. Ида поет, у нее шесть синглов. Ида делает YouTube-шоу «1-11», где звезды вспоминают (или нет) школьную программу. Она ведет репортажи со светских мероприятий в проекте «Звездные флюиды», а в новых «Незвездных флюидах» ездит по России и рассказывает о городах и их жителях (в одном из выпусков появится Кирилл Серебренников, и величина этой фигуры даже ее заставляет немного нервничать). Ида учит других делать годный контент — она записала серию обучающих роликов «Искусство блогинга», которые можно посмотреть на Premier. Она ведет мероприятия и запускает собственное event-агентство. Ида создала продакшен-компанию «Добро.Pro by Ида Галич», где креативит рекламу — от идеи до уже готового ролика. Галич даже собирается запустить доставку суши и открыть магазин мармелада. Кроме того, Ида продюсирует сериал, но это пока большой секрет. Немудрено, что с таким КПД Галич оказалась на третьем месте в рейтинге российских блогеров с самым большим доходом (по данным Forbes), закрыла две московские ипотеки и построила дом: «До сих пор не верю, что я это сделала. Показываю готовый дом в сторис — и не верю. Потому что у меня ничего не было. Помню, как мама мне в юности все время говорила: «Сделай загранпаспорт!» — а я не делала, потому что думала, что никуда не поеду. Я ездила в плацкарте играть в КВН, а перед этим раздавала листовки, чтобы на билет заработать».

Ида хорошо помнит, как все начиналось, — первый выпуск «Незвездных флюидов» посвящен как раз Владикавказу, где она росла. В кадре показали и парня, который косплеит Конора Макгрегора, и девочку с диагнозом СМА (спинальная мышечная атрофия, лекарство для лечения которой является самым дорогим в мире). До этого деньги на укол за 2 млн долларов собирали разные звезды, сама Ида и подписчики. И ребенку его сделали. Среди героев был мужчина, потерявший ноги из-за того, что ему не хватило 16,5 тысячи рублей на необходимый препарат.

«Сегодня я позволяю себе быть грустной, приучаю себя к мысли, что не обязана всем угождать. Не обязана постоянно кого-то веселить».

— Когда ты развиваешься — а я надеюсь, что я развиваюсь, — рано или поздно начинаешь затрагивать острые темы. Я хочу объяснить всем, что помогать — это нормально. Не хорошо, не плохо, а именно нормально. Если у тебя есть возможность помогать — надо это делать и не хвалиться.

— Тебя не берет злость, когда ты рассказываешь о человеке, оставшемся без ног просто потому, что у него не нашлось 16,5 тысячи рублей?

— Берет. Съемки этого проекта в принципе вызывают у меня огромный спектр эмоций. Я же не профессиональный журналист, не могу не реагировать, пропускаю все это через себя...

— Открою тайну: журналисты тоже так делают.

— Возможно. Каждый раз ты разбиваешься на мелкие кусочки, а потом собираешься и идешь делать это снова. Злишься на все: и на государство, и на людей. Например, на тех, кто выкидывает мусор из окна машины на трассе. Можно сколько угодно говорить о том, что нужно вкладывать деньги в регионы, но пока ты не начнешь выбрасывать мусор в урну, это не будет иметь смысла.

— Чему тебя учат люди, которых ты встречаешь на съемках?

— В общении с ними понимаешь, что твои проблемы — на самом деле не проблемы. После разговора с нашими героями я еще сильнее ценю жизнь и возможности, которые она преподносит. ➜



Тренч, Persona by Marina Rinaldi; кольца, серьги, все Tiffany & Co.

ФОТО: ОЛЬГА ТУПОНОГОВА-ВОЛКОВА

Костюм, Louvery; кольца, Tiffany & Co.



ФОТО: ОЛЬГА ТУПОНОГОВА-ВОЛКОВА

Наш разговор о том, что такое настоящие проблемы и почему Ида умеет ценить жизнь, начался за два дня до встречи на съемках «ДНК-шоу». Мы зашли в неприметную кафешку в районе «Электрозаводской» (у Иды закончились съемки неподалеку), где никто не ожидал увидеть звезду. Поэтому когда официантка все-таки решилась спросить: «А вы не Ида Галич?» — на нашем столе появился горячий лаваш, «комплимент от заведения». Вот так, отщипывая от лаваша, Ида рассказывает о своем детстве.

Отец Галич — военный, поэтому ребенком она постоянно переезжала. «Мы жили в Германии, в Питере, во Владикавказе, в Омске, в Буденновске», — перечисляет она. Сопоставив Буденновск, профессию отца и 1990-е, нетрудно догадаться, что в какой-то момент фоном ее детства была чеченская кампания. «Конечно, я тогда была маленькая, но уже в детстве научилась ценить то, что есть. Когда людям вокруг приходят похоронки и все плачут, понимаешь, что тебе очень повезло, потому что тебе такого пока не прислали». Наверное, эта детская душевная броня помогает ➜

«Развод и мои переживания — не повод и не способ нагнать себе подписчиков. Мне вообще не нравится идея публичного страдания. Лучше показать людям, что можно все сделать цивилизованно, подсобраться и жить дальше».



Жакет, рубашка, брюки, все Viva Vox; кольца, серьги, все Tiffany & Co.

«Я понимаю, что не попадаю ни в один из канонов красоты, но это не главное. Важны харизма, жизненная энергия, а не внешность. Можно быть красивой холодной лягушкой, а можно — харизматичной теплой Идой Галич, которую всегда хочется потрогать».

ей и во взрослой жизни — например, относительно спокойно существовать в мире соцсетей, где так любят ненавидеть. Один из своих последних налетов хейтеры совершили на безобидный ролик о макияже, который сняли наши коллеги из Vogue и который стал поводом для целой дискуссии о том, что «Ида — это не Vogue». Галич говорит, что все это высосано из пальца и вообще ее не задевает: «Были разные комментарии к видео — и хорошие, и плохие, просто журналисты подхватили эту историю и сделали новость из серии «Иду Галич обидели». Мне приятно, что меня оберегают, но никто меня не буллил так сильно, чтобы я сидела и переживала. Ну а потом началось: поговорили здесь, поговорили там, и в итоге выяснилось, что Ида Галич, оказывается, не подходит для Vogue. Может, я и правда не подхожу, не знаю. Я знаю лишь, что не участвую в каких-то мутных проектах, не ворую, помогаю людям и делаю много классных вещей». А вот обсуждение личной жизни и развода было и правда болезненным: «Люди в своей голове что-то решили про мой брак — кто кого бросил, какие причины расставания — и стали писать комментарии. Такое беспардонное переливание мыслей из пустого в порожнее обижает больше всего».

За Алана Басиева Ида вышла замуж в 2018-м, в самый разгар прошлогоднего локдауна у них родился сын Леон, а в январе 2021-го Галич сообщила о разводе. Для нее это не стоп-тема, но и в детали она не вдается. И все же я прошу ее прокомментировать версию, которая кочует по анонимным телеграм-каналам: якобы причина расставания в том, что в отношения Иды с мужем вмешивались ее родители.

— Тебя не расстраивает, что к факту развода привлекают еще и твою семью?

— Нет, потому что приплетают абсолютно все. Говорят, что мы развелись, «потому что у Алана меньше денег». Но я же знала, что выхожу замуж за человека, у которого «меньше денег». Люди не разводятся по какой-то одной причине, люди разводятся, потому что не могут договориться, так бывает. Зато у нас прекрасный сын.

— Сложно поддерживать хорошие отношения ради ребенка?

— Это необычно. Если бы не ребенок, мы с Аланом, скорее всего, не общались бы. Но ребенок есть, ему нужен отец. Я очень хочу, чтобы у моего сына были хорошие воспоминания о детстве. Знаешь, мой папа всю жизнь работал, я его по факту почти не видела. Но все мои воспоминания об отце классные: вот мы катаемся на каруселях, едим сладкую вату. Когда у него был единственный за месяц выходной, мама отправляла нас с братом провести время с отцом и не шла вместе с нами. Она очень мудрая женщина, она хотела, чтобы мы были именно с папой. Иногда нужно забыть про свою женскую уязвимость и обиду ради того, чтобы у ребенка остались наикрутейшие воспоминания о родителях. В моем случае лучше было развестись — чтобы мы с мужем не ссорились на глазах у Леона. У сына будут воспоминания о счастливых маме и папе.

В который раз я поражаюсь ее оптимизму, на этот раз вслух. Ида только улыбается: «Это я сейчас такая. Вот недавно я весь день проревела белугой и пост об этом сделала. Но я понимаю, что это такой этап, когда у тебя ничего не получается, и такое бывает у всех. У меня все живы и здоровы, рядом прекрасные люди, как-то язык не поворачивается сказать, что я какая-то несчастливая». Что ж, пришло время для главного вопроса: а что есть счастье в понимании Иды Галич? «Я стала замечать, что бываю счастлива в моменте. Например, танцую и чувствую себя счастливой. Или держу ребенка на руках, он улыбается — и это такое счастье. Знаешь, я учусь жить так, чтобы ничего не откладывать, не ждать, пока старенькая стану. Если чего-то очень сильно хочется, надо идти и делать прямо сейчас». ©

ФОТО: ОЛЬГА ТУПОНОГОВА-ВОЛКОВА



Макияж: Анна Захожая.
Сет-дизайн: Наталья Обухова.
Ассистент стилиста:
Алена Андреева.
Ассистент сет-дизайнера:
Ксения Садовская.
Продюсер: Тамара Айдемир.
Ассистент продюсера:
Елисовета Крючкова.

Платье, Kapsula; кольцо, серьги, все **Tiffany & Co.**

Простые радости

Духи умеют поднимать настроение — это нам известно и подтверждено научно. А что приносит радость тем, кто создает ароматы?

Фото: ДМИТРИЙ ЛАРИН



«Все версии аромата Nina (с 2006 года Оливье создал их уже 15. — *Прим. ред.*) напоминают мне ясное голубое небо, каким славится юг Франции. Для меня каждый раз счастье — возвращаться домой в Канны».
Оливье Кресп, парфюмер, автор Nina Rose Garden

Парфюмерная вода Nina Rose Garden с нотами груши, нероли, цветов апельсина, ванили и белого мускуса, 50 мл, 5820 руб., **Nina Ricci.**



«Многие люди ассоциируют счастливые моменты с конкретными запахами, и я не исключение. Мое первое осознанное ольфакторное воспоминание — зефир с лимоном и флердоранжем. Мне было семь, я впервые приехал в горы и заболел. И навсегда запомнил чистейший горный воздух — мне говорили, что он меня вылечит, — и этот зефир. Они словно стали для меня символом жизни».
Доминик Ропьон, парфюмер, соавтор более десяти версий La Vie Est Belle



«Мои guilty pleasures — включить старые джазовые записи на виниле и съесть кусочек тирамису».
Парфюмер Алекс Ли, соавтор Gold Myrrh Absolute

«Меня весь карантинный год радовали моменты, когда соседи неожиданно заглядывали с бутылочкой вина. Или когда удавалось вырваться на велосипедную прогулку в парке».
Вероник Нибер, соавтор Gold Myrrh Absolute

Парфюмерная вода Gold Myrrh Absolute с нотами мирры, бессмертника, черного перца, лакрицы и какао, 100 мл, 21 900 руб., **Carolina Herrera.**



«Огромное удовольствие — делать что-то руками. Не на компьютере печатать, а писать ручкой. Рисовать красками. Вышивать. У меня целая коллекция вышитых подушек, я никуда не спешу, берусь за нитку с иголкой, когда смотрю новости. Главное — видеть результат своей работы».
Графиня Изабель д'Орнано, вице-президент компании Sisley

ФОТО: ДМИТРИЙ ЛАРИН

Парфюмерная вода Izia La Nuit с нотами бергамота, ванили, черной смородины, мандарина и кардамона, 50 мл, 13 270 руб., **Sisley.**

«**Больше всего** счастья приносят самые простые вещи. Я обожаю греться на солнышке, как ящерица. Иногда позволяю себе очень долгий завтрак. И всегда съедаю до последней крошки то, что готовит моя жена».
Жан-Пьер Гривори, создатель бренда Salvador Dali

«**Мои хобби** — литература и фотография. Они не просто приносят радость, они развивают воображение, без которого невозможно создавать ароматы».
Натали Грациа-Четто, парфюмер, автор Lychee & White Mint 4711 Acqua Colonia

«**Я счастлива,** что могу носить собственные духи. И бываю еще счастливее, когда слышу их на других».
Принцесса Марина де Бурбон, владелица компании Marina de Bourbon



Парфюмерная вода: Lychee & White Mint с нотами личи и белой мяты, 50 мл, 1971 руб., **4711 Acqua Colonia;** Tender Love с нотами бергамота, мандарина, жасмина и амбры, 20 мл, 1730 руб., **Betty Barclay;** My Dynastie Princess с нотами розового гиацинта, белого бутона розы, бамбука и янтаря, 30 мл, 2816 руб., **Marina de Bourbon;** Laguna с нотами вербены, лимона, розы, ириса и ландыша, 30 мл, 1611 руб., **Salvador Dali.**



«В выходной день я обожаю отправиться на блошиный рынок в один из парижских пригородов в поисках антикварной мебели и арт-объектов 1980-х годов. Такие рынки по всему миру — моя страсть, как и дизайнерские приложения: могу мониторить их до четырех утра, чтобы купить старое кресло. Другая моя страсть — долгие велопрогулки с друзьями. Когда-то я занимался велоспортом, так что проехать 100–150 километров мне только в радость».
Бенуа Вердье, основатель марки Ex Nihilo

Парфюмерная вода Honoré Delights с нотами бергамота, нероли и цветов апельсина, 50 мл, 27 200 руб., **Ex Nihilo.**

ФОТО: ДМИТРИЙ ЛАРИН



Королева отечественного тиктока Дина Саева знает, как снимать высококалорийные видео, и подбирает десерты к аппетитным новым теням Dior.

Фото: СТЕПАН ФИЛЕНКО **Текст:** АННА СААКЯН

У 21-летней Дины Саевой 20 млн фолловеров в тиктоке и 6,6 млн подписчиков в инстаграме. В ее райдере — отдельная гримерка, свежие ягоды, карета, ой, «майбах» в качестве такси и съемка только со своими фотографом и визажистом. Мы готовимся к сложной съемке, но встречаем готовую к работе девушку: фотограф Степан Филенко хвалит Дину за то, что она послушала его совета и сняла наращенные волосы, а стилист по волосам Яна Хачатрян рассказывает, что работает с Саевой уже год и это сотрудничество всегда комфортно. Скоро мы и сами увидим, как с ней легко: стилист соберет Дине волосы в хвост и перекинет их на лоб как челку — тогда окажется, что концы выглядят не так идеально, как всем бы хотелось. Дина возьмет в руки ножницы и сама подрежет себе кончики — естественно, этот контент уже давно в тиктоке, собирает комментарии и восторги. На любые эксперименты визажиста с яркими монотенями Dior она говорит «вау!», гримеркой она так и не воспользуется, зато все время будет спрашивать: «А когда уже можно съесть торт?» Наблюдая, как в перерывах Дина снимает липсинки (прием в тиктоке, когда блогер делает вид, что поет), трудно поверить, что еще семь лет назад девочке, чья семья переехала из Таджикистана в Россию, иногда негде было спать и не на что есть. С начала карьеры в инстаграме Дина пережила все стадии буллинга, и история ее взлета до строчек в Forbes — готовый сюжет для Netflix. И да, она настроена стать мировой звездой.


1



2



3

1. **Тени** Diorshow Mono Couleur Couture, 826 Rose Montaigne, 240 Denim, 2600 руб. каждые.
2. **Тушь** Diorshow Iconic Overcurl, 2740 руб.
3. **Тональный крем** Forever Natural Nude, 4005 руб. Все **Dior.**

ФОТО: СТЕПАН ФИЛЕНКО (1); АРХИВ GLAMOUR (4)



Бомбер, Sorry, I'm Not.

Макияж: **тональный крем** Forever Natural Nude, 4005 руб.; **тени** Diorshow Mono Couleur Couture, 240 Denim, 2600 руб.; **карандаш для бровей** Diorshow Kabuki Brow Styler Brown, 2190 руб., все **Dior.**

Все ли бьюти-тренды из тиктока — сиюминутные?

Да, тренды меняются постоянно, а в тиктоке — особенно быстро. Я подписана на @jamescharles, @abbyroberts, @emmanortss — нахожу у них классные прически и макияж.



Какие ваши видео вы считаете самыми прорывными?
Все видео со сладостями (если их долго нет, подписчики начинают бить тревогу). И подводные съемки, про которые меня часто спрашивают: в чем секрет? Отвечаю: секрет один — в количестве дублей.

Миллионы подписчиков — это и счастье, и стресс. Как справляетесь?
Эмоциональное выгорание никак не связано с числом подписчиков. Важно уметь отдыхать и не быть заложником своей деятельности. Нужно высыпаться. Можно сходить в музей, в театр. И постоянно пробовать что-то новое.

Топ, платье, все **Dior; кольца, Bvlgari.**
Макияж: **пудра** Dior Backstage Face & Body Powder-No-Powder, 2N, 3940 руб.; **тени** Diorshow Mono Couleur Couture, 826 Rose Montaigne, 240 Denim, 2600 руб.; **помада** Rouge Dior Forever Liquid, 760 Forever Love, 1699 руб., все **Dior.**



Топ, шорты, все **Dior.**

Макияж: **тени** Diorshow Mono Couleur Couture, 826 Rose Montaigne, 2600 руб.; **тушь** Diorshow Iconic Overcurl, 2740 руб.; **бальзам для губ** Lip Glow, 012 Rosewood, 1950 руб., все **Dior.**

У вас есть список целей?
У меня есть карта желаний. Многие надо мной смеются из-за этого, но она работает. Главное — верить и уметь фокусироваться на целях. Мечтаю побывать в Америке, выучить английский, познакомиться с блогером Беллой Порч.

Счастье — это...
Когда люди вокруг улыбаются, тогда и ты не можешь не быть счастливым. Счастье — когда в голове порядок, когда ты чувствуешь себя здоровой. Когда солнце светит в Москве. Когда вкусно ешь. Когда ты развиваешься!

ФОТО: СТЕПАН ФИЛЕНКО



Платье, **Kalmanovich**; бусы, **Rumi**.

Макияж: **тональный крем** Forever Natural Nude, 2N, 4005 руб.; **тени** Diorshow Mono Couleur Couture, 006 Pearl Star, 848 Pink Carolle, 2600 руб., все **Dior**.

Нужен ли диджитал-детокс?

Телефон забирает много энергии, и порой мы перестаем замечать мир вокруг. Когда я поняла, что морально подавлена, нашла в Подмосковье австрийский центр здоровья, оставила смартфон дома на две недели и уехала туда. Только иногда звонила друзьям по стационарному телефону: записала их номера на листочке. Теперь знаю наизусть.

Как вы прогнозируете, что зайдет в тиктоке, а что нет?

Все приходит с опытом. Я не могу на 100 % сказать, что точно зайдет. Действую интуитивно и в первую очередь делаю то, что нравится мне. Некоторые челленджи повторяю, а что-то придумываю сама.

ФОТО: СТЕПАН ФИЛЕНКО



Блуза, **Dior**; серьги, **Bvlgari**.

Макияж: **карандаш для глаз** Diorshow Colour Graphist, 002, 2650 руб.; **бальзам для губ** Lip Glow, 012 Rosewood, 1950 руб., все **Dior**.

Стиль: Полина Шабельникова.
Макияж: Дарья Кутергина.
Прически: Яна Хачатрян.
Ассистент стилиста: Алена Андреева.
Продюсер: Тамара Айдемир.
Ассистент продюсера: Елисовета Крючкова.



МЕДОМ НАМАЗАНЫ

Так почему в 2021 году в косметических лабораториях по-прежнему изучают пчел и выпускают в честь них целые линейки? И при чем тут Анжелина Джоли?

Текст: НАДЕЖДА САХАРОВА

В чудодейственные свойства меда сохранять красоту и молодость верили Клеопатра и, скорее всего, ваша бабушка. С открытием ретинола, пептидов и аскорбиновой кислоты бьюти-рацион заметно отдалился от народных средств.

У меда странная репутация в косметической промышленности. С одной стороны, производители, делая ставку на природные ингредиенты, любят эксплуатировать его «натуральность» — при этом в состав могут добавить лишь медовую отдушку для приятного запаха. С другой стороны, у меда и правда немало полезных свойств, но потребители, наслышанные о том, что мед — сильный аллерген, предпочитают «бабушкиным рецептам» современные лабораторные разработки: зачем нужна масочка из меда, когда есть витамин С, гиалуроновая кислота и ретинол? Что ж, приоткроем завесу индустрии медовых сывороток и кремов с прополисом. Самые именитые производители косметики с продуктами пчелиной жизнедеятельности думают не только о нас с вами. Их также беспокоит... благополучие пчел, и решение это — не из серии «а давайте поможем кому-то, кому еще никто не помогает». Но — обо всем по порядку.

О природе вещей

Несмотря на то что мед сопровождает человека с доисторических времен, прицельно изучать его состав — а заодно и свойства других продуктов жизнедеятельности пчел — начали только в XIX веке. Австрийский врач Филипп Терц вылечил собственный радикулит пчелиным ядом, стал адептом этого метода, а заодно отцом апитерапии (от латинского apis — «пчела»), альтернативного направления медицины, основанного на применении продуктов пчеловодства в лечебных целях. Терц и его последователи ценили мед, например, за антисептические свойства, но научное сообщество не воспринимало их убеждения всерьез, а с открытием антибиотиков интерес к пчелам и вовсе угас. И только в 2000-х антибактериальные свойства меда стали открывать заново — когда обнаружилось, что его компоненты все же бывают эффективны там, где антибиотики не справляются.

В очень упрощенном виде мед представляет собой соединение воды, сахаров, ферментов, аминокислот и минералов. Именно сахара, из-за которых диетологи советуют исключить мед из рациона, привлекают производителей косметики — они обеспечивают интенсивное увлажнение кожи. Также мед оказывает смягчающее и освежающее действие. Помните, в каком бьюти-средстве чаще всего встречается мед? Правильно, в питательном, заживляющем бальзаме для губ.

Кожу медом не испортишь?

Производители косметики ценят мед и другие производные жизнедеятельности пчел (пчелиный воск, прополис, маточное молочко, пчелиный яд) не только за способность хорошо увлажнять. «Несмотря на то что средства с медом и прополисом полезны в первую очередь для сухой кожи, они могут справиться даже с раздражением, вызванным уходовыми средствами с ретинолом», — рассказывает Давид Саркисов, врач-дерматолог, эксперт Institut Esthederm. Мед может стимулировать обновление кожи (мягкое отшелушивание происходит за счет органических полигидрокислот PHA) и обеспечить ей защиту благодаря антиоксидантам (в нем содержатся флавоноиды, фенольные кислоты, аскорбиновая кислота, токоферол). «А пчелиный яд, например, активно стимулирует рост волос, предотвращает их выпадение. Добавленный в крем, маску или сыворотку для лица, он «обманывает» кожу (будто вас укусила пчела) — и запускает процессы регенерации. В итоге уменьшаются признаки фото- и хроностарения кожи», — добавляет Ирина Кудряшова, врач-дерматовенеролог, эксперт Sesderma.

Добавлять мед в косметику не так-то просто. Обычно его количество в составе продукта варьируется от 1 до 10%, но из-за высокой вязкости этого компонента текстура может получиться неприятно липкой. Чтобы этого избежать (а также чтобы снизить риск аллергической реакции), применяют ферментированный или кватернизированный мед, очищенный от примесей. Есть и другая сложность: пчел невозможно научить делать «товар» по одному стандарту, и от улья к улью, от пасеки к пасеке мед получается чуть-чуть иным, не говоря уже о том, что в разных географических регионах он будет просто разным. Чтобы контролировать состав от партии к партии, надо знать наверняка, где пчела собирала пыльцу. Хозяйств, где выдерживается этот стандарт, немного, и один из лучших в этом смысле ингредиентов — ферментированный мед швейцарской черной пчелы, который к тому же хорошо «сотрудничает» с кожей.

Черными пчелами — правда, не швейцарскими, а с острова-заповедника Уэсан у западного →

20 мая с 2018 года по инициативе ООН объявлено Всемирным днем пчел.

ФОТО: GETTYIMAGES.COM



«Антисептические свойства меду придают фитонциды — вещества, способные подавлять развитие бактерий».

побережья Франции — интересуются и в Центре исследований Guerlain. В состав всех средств Abeile Royale (в переводе с французского — «Королевская пчела») входит запатентованный комплекс Black Bee Repair Technology, задача которого — восстанавливать кожу от микроповреждений, вызванных стрессом и негативным воздействием окружающей среды, и возвращать ей свежий вид. Новейшая разработка бренда — Black Bee Eye Repair Technology для мгновенного лифтинга кожи вокруг глаз.

Горький мед

Самая большая претензия к меду заключается в том, что он — сильный аллерген. Но тут требуется уточнение: от аллергической реакции непосредственно на мед страдает меньше тысячной доли процента человечества. Несравнимо чаще аллергию вызывает содержащаяся в меде в небольших количествах пыльца. «Мед — высокоаллергенный компонент, — подтверждает Давид Саркисов. — И риск столкнуться с проблемой

1. Гель-пенка для снятия макияжа Miel-En-Mousse, 3510 руб., **Lancôme. 2. Ампулы** для проблемной кожи Milk & Honey, 2600 руб., **Arcaya.** 3. Медовый **бальзам для губ**, 200 руб., **Levrana. 4. Антивозрастной флюид-концентрат** № 21, 4890 руб., **Linda Kristel. 5. Подтягивающий скраб для тела** Salty Honey, 285 руб., **Natura Siberica. 6. Антивозрастная маска для лица** Honey Bee, 790 руб., **Sesderma. 7. Ночная маска для лица** Honey Rose, 8 шт., 993 руб., **G.Love. 8. Питательный крем для рук** Nutri Honey, 113 руб., **Eveline Cosmetics. 9. Крем для лица** Mandarine Honey Whitening Moisturizing Cream, 1665 руб., **Secret Nature. 10. Увлажняющий стик** Naturally, 2100 руб., **Mary Kay. 11. Крем для лица** Bee Cream, 4799 руб., **Matis. 12. Сыворотка с прополисом** Intensive Propolis, 4872 руб., **Institut Esthederm.**

ФОТО: GETTYIMAGES.COM (1); АРХИВ GLAMOUR (13)

сохраняется даже после тщательной очистки сырья. Поэтому, открывая новое средство с медом в составе, обязательно попробуйте его на небольшом участке кожи». Еще одна претензия к средствам с медом — от веганов. В соответствии с принципами, принятыми международным Веганским обществом, веганство подразумевает отказ от продуктов животного происхождения и от продуктов, полученных путем эксплуатации животных. А неэтичные стороны пчеловодства (кроме, собственно, «эксплуатации») — это еще и обработка ульев антибиотиками, замена питания, искусственное оплодотворение.

Правда, есть у этой этической проблемы и обратная сторона: пчелы остро нуждаются в защите и сохранении популяции, что невозможно без увеличения количества фермерских пасек.

Эффект пчелы

Почти 90% видов диких цветущих растений, 75% мировых продовольственных культур и 35% сельскохозяйственных угодий полностью или частично зависят от опыления. При этом, по данным ООН, многие виды пчел находятся в опасности из-за деятельности человека. С пчелами даже связывают один из сценариев апокалипсиса: если они вымрут, с прилавков исчезнут фрукты, овощи, орехи. Вместо них останутся рис и кукуруза (их опыляет ветер). В качестве напоминания о том, что это не шутки, американские, австралийские и европейские супермаркеты проводят эффектные акции: оставляют в овощных и других «пчелозависимых» отделах пустые полки.

В городах Германии и Франции на крышах домов устанавливают «отели» для пчел, в Лондоне работают над созданием «пчелиного коридора» — высаживают луговые цветы и травы, чтобы вернуть пчел в мегаполис. Сети органических супермаркетов и ресторанов заводят свои пасеки, а косметические компании засевают поля цветами и вновь изучают мед под микроскопом как косметический ингредиент будущего (во всех смыслах) — и компания Guerlain уже третье десятилетие подает пример коллегам. С этого года к совместной кампании ЮНЕСКО и концерна LVMH по сохранению биоразнообразия планеты привлекли и музу Дома Guerlain Анжелину Джоли — она стала амбассадором движения Women for Bees, объединяющего женщин-пчеловодов в биосферных заповедниках разных стран от Эфиопии до России. И у нас, честно говоря, больше нет вопроса, зачем в XXI веке нужна косметика с медом. ©



Сыворотка для кожи вокруг глаз Abeille Royale EyeR, 8035 руб., Guerlain.



Платье, 3299 руб., Zara; цепь, 1500 руб., NoName.



Садовая культура

Планы на майские: сделать селфи в бабушкином саду, поймать хорошее настроение с ловкостью бигля и не бояться ярких чувств и новых цветов.

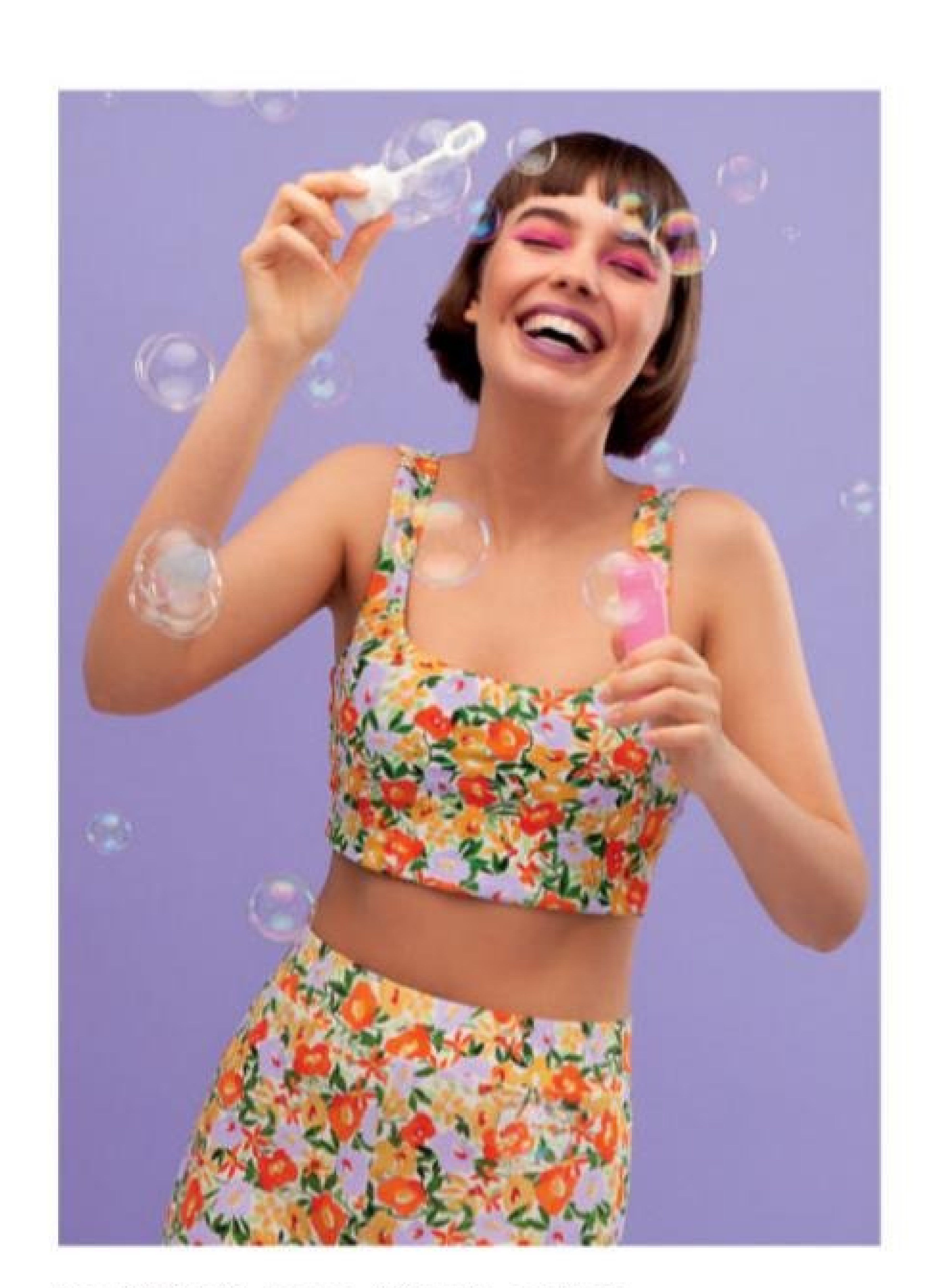
Фото: ИРИНА МАСЛУН, ИЛЬДАР ХУСНЕТДИНОВ **Стиль:** ЕЛЕНА ИЛЛАРИОНОВА



Комбинезон, 2599 руб., **Zara.**



Платье, 75 330 руб., **Inshade; шляпа**, 25 000 руб., **Helen Hats; солнцезащитные очки**, цена по запросу, **Andy Wolf; серьги**, 1700 руб., **No Name.**



Топ, 1499 руб., **шорты**, 1799 руб., все **Zara.**



Кейп, цена по запросу, **Genny; сапоги,** около 101 200 руб., **Jimmy Choo; колготки,** 699 руб., **Calzedonia; солнцезащитные очки,** цена по запросу, **Ray-Ban; перчатки,** собственность стилиста.



Толстовка, около 17 500 руб., **шорты,** около 10 500 руб., все **Ice Play; слипоны,** около 35 500 руб., **Jimmy Choo; солнцезащитные очки,** цена по запросу, **Ray-Ban.**

На Ксюше: **платье,** 16 900 руб., **Inshade; сандалии,** цена по запросу, **Vagabond; серьги,** 4500 руб., **Aqua.**

На Владе: **рубашка,** цена по запросу, **Lacoste; брюки,** 2199 руб., **Bershka; кроссовки,** цена по запросу, **Bikkembergs; солнцезащитные очки,** цена по запросу, **Gucci.**

На Галине: **платье,** 75 330 руб., **Inshade; шляпа,** 25 000 руб., **Helen Hats; ботильоны,** цена по запросу, **Street Look; солнцезащитные очки,** цена по запросу, **Andy Wolf; серьги,** 1700 руб., **No Name.**

ФОТО: ИРИНА МАСЛУН, ИЛЬДАР ХУСНЕТДИНОВ



На Ксюше: **платье**, 4499 руб., **Zara; сапоги**, цена по запросу, **Marc Cain; солнцезащитные очки**, цена по запросу, **Ray·Ban.**

На Кларе: **юбка**, цена по запросу, **Lacoste; солнцезащитные очки**, цена по запросу, **Ray·Ban; лосины**, 8800 руб., **Bikkembergs; сандалии**, 3299 руб., **Zara.**



Жакет, 68 040 руб., **брюки,** 54 190 руб., все **Inshade; солнцезащитные очки,** цена по запросу, **Andy Wolf.**

Макияж: Лилия Пузина.
Прически: Соня Климова.
Модели: Галина Сокольская;
Клара (Klara Bela) @Mintmodelrussia;
Ксения Москаленко @Rfmodels_mm;
Влад @vgmodels;
Shelby Beagle.
Флорист-декоратор: Юлия Гетун.
Сет-дизайн: Нажабат Ганиева.
Свет: Александр Белов.
Ассистент стилиста: Ирина Шишова.
Продюсер: Дарья Плотникова.



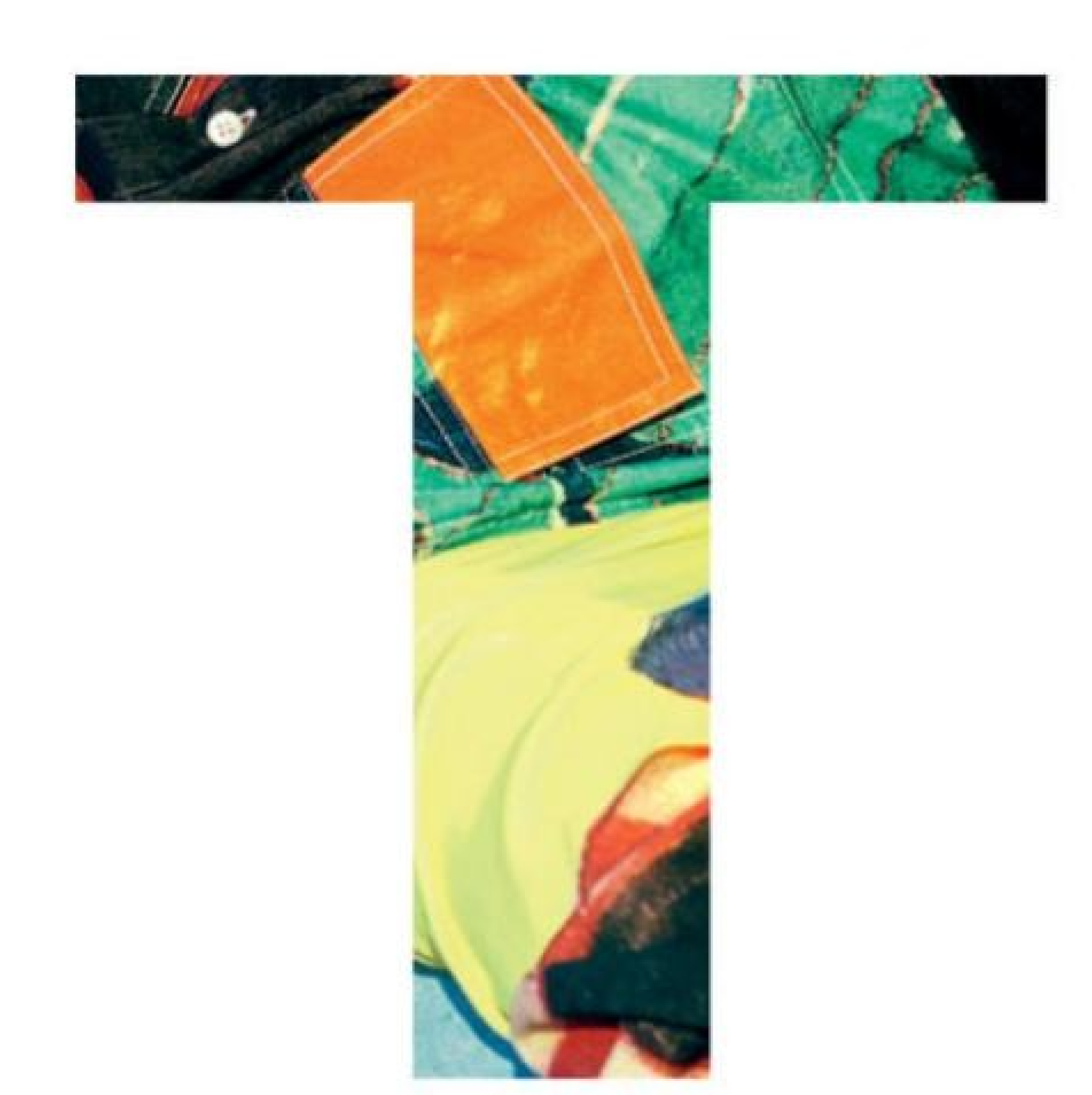
ФОТО: ИРИНА МАСЛУН, ИЛЬДАР ХУСНЕТДИНОВ



Платье, цена по запросу, **Ermanno Firenze.**



Оригинальный сценарий



Новозеландский режиссер, сценарист и актер Тайка Вайтити работает в самом сложном жанре из возможных — на грани ужасно смешного и страшно реалистичного. Где он научился этому балансу и как умудряется совмещать работу над авторским кино и над «Звездными войнами»?

Фото: JAMES MACARI

Текст: НАТАЛЬЯ СЫСОЕВА

Тайка Вайтити до сих пор до конца не верит в свой успех в Голливуде. Да, он снял большой фильм Marvel («Тор: Рагнарек») и заканчивает работу над его продолжением («Тор: Любовь и гром»). Он получил «Оскар» за лучший адаптированный сценарий («Кролик Джоджо»). Он играет обаятельного злодея в блокбастере «Главный герой» с Райаном Рейнольдсом, и у него есть роль в сиквеле «Отряда самоубийц» (оба проекта должны выйти летом). Наконец, он будет отвечать за новый эпизод «Звездных войн» — и называет это своей сбывшейся мечтой. Так почему же ему так сложно поверить в свой успех? «Я всегда думал, что я слишком странный для больших студий. Когда я согласился сделать блокбастер, это был своего рода эксперимент — в конце концов, всегда можно вернуться к камерным картинам, которые я так люблю». Но пока что он остается в большой игре.

* * *

Тайка Вайтити родился в крохотном новозеландском городке Раюкокор и по сей день остается единственным знаменитым выходцем из этих мест. Отец Тайки — маори, мать — еврейка, чьи предки жили в России. Собственную национальность Вайтити определяет как «полинезийский еврей» и рассказывает о своем детстве, как и обо всем остальном — с точно выверенной долей черного юмора. Например, вспоминает, как в три или четыре года играл с протезом деда (тот потерял ногу из-за болезни). Или как нашел плюшевого медвежонка на помойке — свою любимую игрушку на все времена. Или о том, что его отец был членом местной банды «Рабы Сатаны». Насколько правдивы эти истории? В случае с Тайкой этого никогда не знаешь наверняка, но, как бы то ни было, на его детских воспоминаниях (и выдумках) основано практически все его творчество. «Детство сделало меня тем, кто я есть. Как я пишу, как я шучу в жизни и в кино — это именно то, на чем вырос я сам». А рос Тайка в том числе и на киноклассике 1980-х: после выхода «Парня-каратиста» махал руками и ногами с криком «кийййя», а насмотревшись на Тома Круза в очках-авиаторах в «Лучшем стрелке», захотел стать пилотом. Правда, довольно →

ФОТО: JAMES MACARI/AUGUST/LEGION-MEDIA

Старые фильмы о главном

СЕМЬ КАРТИН, КОТОРЫЕ ПОВЛИЯЛИ НА ТАЙКУ ВАЙТИТИ КАК НА РЕЖИССЕРА.



«Доктор Стрейнджлав», 1964
По мнению Тайки, это лучший пример политической сатиры в истории кино, который во многом вдохновил его на «Кролика Джоджо».



«Выпускник», 1967
«Фильм о богатых людях с их скучными проблемами, но как он сделан! Тут встречаются комедия и драма – и рождается нечто большее».



«Сталкер», 1979
По мнению Тайки, это классика, которую должен увидеть каждый. А также задаться вопросом, что такое Зона конкретно для вас.



«Возвращение домой», 1978
Драма о последствиях вьетнамской войны, где герои Джона Войта и Джейн Фонды пытаются найти общий язык. Тайка считает, что актерская работа Войта – это воплощение любви к кино.

быстро отказался от этой мысли — когда понял, что нужно будет поднажать в математике и других точных науках, что не входило в его планы. Родители Тайки, хоть и не жили вместе (они развелись, когда ему было пять), разногласий в воспитании сына не имели: «Меня считали творческим ребенком, поэтому никто не говорил, что надо идти и учиться, например, на юриста, чтобы потом зашибать большие деньги». Так что когда Тайка отправился в Университет Виктории в Веллингтоне изучать кино- и театральное искусство, никто не удивился.

В студенческие годы он и сделал первые шаги в комедии — вместе с друзьями сколотил труппу So You're a Man и путешествовал с гастролями по Новой Зеландии и Австралии. А когда группа распалась, выступал в дуэте комиков The Humourbeasts. Вторым участником дуэта был Джемейн Клемент (они дружат и сотрудничают до сих пор), в соавторстве с которым Тайка снимет один из первых своих хитовых фильмов — и одну из самых смешных комедий последних десяти лет — «Реальные упыри».

* * *

До мокьюментари о вампирах Вайтити уже успел снять несколько картин, а в 2005-м даже номинировался на «Оскар» за короткометражку «Две машины, одна ночь». Награду он тогда не получил, зато попал в хроники церемонии, поскольку притворился спящим, когда объявляли победителя в его номинации. Тайка довольно быстро стал своим в мире инди-кино — его вторую полнометражную работу «Мальчик» показали на Берлинском кинофестивале, она же претендовала на главный приз фестиваля «Сандэнс». От истории 11-летнего парня, который ищет пример для подражания то в Майкле Джексоне, то в собственном непутевом отце, критики были в восторге, но главное, что в этом фильме уже виден фирменный почерк режиссера с юмором на грани и за ней. Трогательное зрелище — и жестокое в то же время. Не драма и не комедия, а что-то посередине. Тайка всегда будет говорить, что к этому он и стремится в кино. И это то, что у него получается лучше многих.

Возможно, Тайка Вайтити так и остался бы широко известным в узких кругах режиссером, если бы не случайное знакомство с Крисом Хемсвортом. В 2010-м они вместе оказались на какой-то вечеринке, и годы спустя, анонсируя их совместную работу «Тор: Рагнарек», Хемсворт назовет их встречу «лучшим первым свиданием в жизни». После «Реальных упырей» на новозеландского режиссера обратили внимание боссы Marvel, которые всегда пребывают в поисках новых идей и талантов, а потом и сам исполнитель роли «Тора» попросил продюсеров присмотреться к Тайке. Последним аргументом стал энтузиазм Кейт Бланшетт: актриса, когда узнала,

ФОТО: EAST NEWS

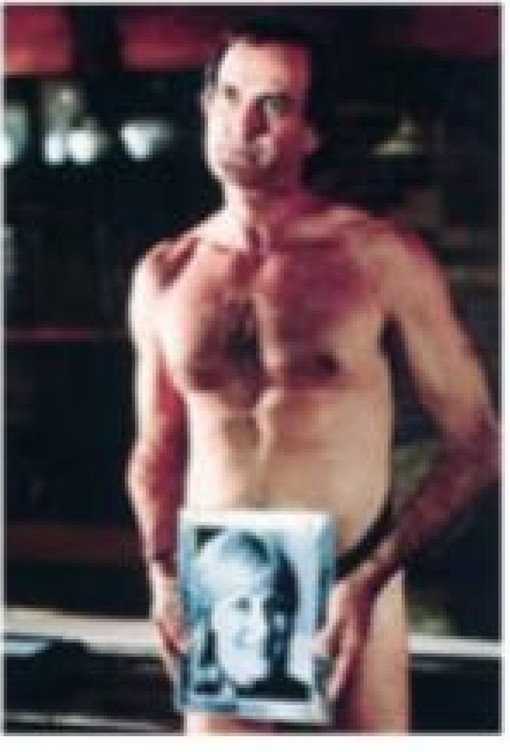
«Я точно не стал умнее, чем был в 19. У меня больше опыта, я понимаю свои ошибки. Но совершенно точно не способен поделиться мудростью».

что Вайтити, возможно, снимет фильм для Marvel, выразила желание в нем участвовать. Продюсеры решили рискнуть. «Тор: Рагнарек» собрал в прокате более 850 млн долларов — после такого успеха режиссер в принципе может делать что угодно.

***

«Я узнал про книгу Кристин Лененс «Птица в клетке» от своей мамы еще в 2010-м. Книга — о мальчике, который никогда не видел евреев и считал их какими-то чудовищами. Собственно, так появилась идея «Кролика Джоджо», но его воображаемого друга Гитлера там не было, это я его придумал. Сценарий у меня был готов в 2011-м, но я даже не пытался получить финансирование под него. Большинство продюсеров, наверное, сказали бы: «Что за чушь!» К тому же нужна была бы звезда, чтобы привлечь внимание зрителей, а кто из звезд согласился бы сниматься в странном фильме странного режиссера?» Почти десять лет спустя нашлись и деньги, и звезда (Скарлетт Йоханссон), а воображаемого Гитлера пришлось сыграть самому Тайке, хоть это мешало работе («Мне хотелось дружить со всеми на съемочной площадке, но это сложновато, когда ты одет как нацист»). Большинство критиков посчитали «Кролика» блестящей антивоенной сатирой на нацистов, но, как известно, в России фильм так и не вышел на большой экран. Прокатчик так и не сделал официального заявления, но, как говорится, все всё понимают. К слову, Тайке не раз приходилось слышать, что его юмор оскорбителен. «Я знал, что фильм вызовет разногласия. Но я ведь и не собирался снимать милое кино, которое полюбят все». Главное, к чему стремится Вайтити, — найти смешное в повседневном, обыденном и зачастую очень грустном. «На протяжении тысяч лет комедия была способом донести что-то большое и важное, а не просто поводом посмеяться. Мне кажется, что это более мощный инструмент, чем чисто драматические перипетии. Смеяться над драмой странно. Плакать над комедией — естественно». По принципу «смех сквозь слезы» сделан и фильм «Следующий гол — победный» о футбольном тренере Томасе Ронгене, которого играет Майкл Фассбендер. Картина была готова еще в прошлом году, но из-за пандемии премьеру отложили. К тому же одну из ролей играет Арми Хаммер, и после «каннибальского скандала» не очень понятно, что с этим всем делать.

О сегодняшнем феномене cancel culture, «культуре отмены», когда-нибудь обязательно снимут кино — и было бы здорово, если бы за это взялся Тайка Вайтити. Ну, чтобы увидеть суть вещей — трагическое и несерьезное в важном и обыкновенном.



«Рыбка по имени Ванда», 1988
Черная комедия о грабителях, где в идеальных пропорциях смешаны американский и британский юмор. По крайней мере, так считает Тайка Вайтити.



«Любовная серенада», 1996
Австралийская комедия о двух сестрах в поисках мужчин. Вайтити говорит, что для него это как «Дорога» Феллини, только не такая грустная.



«Алиса здесь больше не живет», 1974
В 1970-е Скорсезе снял фильм о женщине, которая начинает новую жизнь после смерти мужа. Для Вайтити это самый сильный женский образ в кино.



Кто угодно

Иллюстрации: ЮНОНА БАЛАШ
Текст: НАТАЛЬЯ СЫСОЕВА

После Малефисенты и Джокера Голливуд решил реабилитировать Круэллу Де Виль. Для Эммы Стоун, исполнившей ее роль, это повод показать по-новому не только любительницу черно-белых мехов, но и себя. Ради терапевтического эффекта.

Февраль 2021-го. Disney выпускает первый трейлер «Круэллы» (в прокате с 27 мая, 12+). В соцсетях — шквал комментариев. Главная мысль: фильм, посвященный истории становления «стервеллы» из «101 далматинца» (той самой, которая хотела пустить щеночков на шубу), внезапно напоминает по стилистике «Джокера». Кинопортал Screen Rant чуть ли не покадрово разбирает пересечения в трейлерах — в их числе, например, ретромузыка (в «Джокере» была Smile в исполнении Чарли Чаплина, в «Круэлле» — Who's Sorry Now популярной в 1960-х певицы Конни Фрэнсис). Но главное, конечно же, общая идея — показать известную кинозлодейку не просто с человеческим лицом, но и с внятными мотивами поступков. В таком формате кроме Джокера мы уже видели Малефисенту и Харли Квин («Отряд самоубийц») — вот только исполнительница роли Круэллы Эмма Стоун не совсем согласна с подобными сравнениями: «На самом деле наш фильм не так уж похож на «Джокера», к тому же я бы никогда не решилась сравнить себя с Хоакином Фениксом. Но, если честно, мне бы хотелось быть как он».

✦✦✦

Похожа «Круэлла» на «Джокера» или нет, мы увидим совсем скоро, и, каков бы ни был вывод, тренд очевиден: вчерашние злодеи возвращаются на экраны со сложносочиненным психологическим бэкграундом. В большом и серьезном кино плохие парни и девушки, которым хочется сопереживать, были всегда — вспомните Трэвиса Бикла из «Таксиста». Но одно дело — фильмы Скорсезе, и совсем другое — супергеройские блокбастеры или сказки, ➜


THE FUTURE

в которых раньше все было просто: этот — хороший главный герой, тот — плохой антагонист, но тоже на всякий случай с ранимой душой. И вдруг вместо Брюса Уэйна со скучным лицом на первый план выходит безумный Джокер. А вместо приторной супружеской четы Рэдклифф со сворой собак — Круэлла Де Виль (вы наверняка даже не помнили, какая у этих Рэдклиффов фамилия). Она ярче, харизматичнее, а теперь еще и не так однозначно плоха, как в каноническом сюжете. На этот счет у Эммы Стоун есть четкая позиция: «Нельзя назвать человека — или киноперсонажа — злым или плохим, пока не узнаешь всю его историю. Мы должны понимать, что его таким сделало и почему он перешел на темную сторону». Конечно, не стоит ожидать от «Круэллы» натуралистичной жестокости фильма Тодда Филлипса, все-таки фильм рассчитан в первую очередь на подростков. Но нельзя обойти стороной и тот факт, что в режиссерском кресле — Крейг Гиллеспи, автор бодрой «Тони против всех», а в числе сценаристов — Тони Макнамара, соавтор «Фаворитки» и «Великой». А значит, у «Круэллы» есть шансы стать самым хулиганским проектом Disney.

✦✦✦

Эмма Стоун хоть и не решается сравнивать себя с Хоакином Фениксом, но явно стремится к такой же актерской смелости. Они, кстати, знакомы — вместе играли в «Иррациональном человеке» Вуди Аллена: «Очевидно, что Хоакин — просто невероятный, самый крутой актер из тех, кого я знаю. Он умеет так перевоплощаться, как мало кому удается».

Но если присмотреться к фактам, то Эмма и сама образец для подражания, которому не обязательно на кого-то равняться. К своим 32 годам она сыграла в полусотне проектов, получила «Оскар» за «Ла-Ла Ленд» и еще дважды была номинирована — за «Бердмена» и «Фаворитку». Она постоянно попадает в списки самых высокооплачиваемых актрис Голливуда, а в 2017-м даже возглавляла этот рейтинг. Эмма с 4 лет знала, чем хочет заниматься, а в 14 сделала для родителей презентацию «Проект Голливуд» в PowerPoint, чтобы они отпустили ее попытать счастья на «фабрике грез» («Я наделала слайдов под песню Hollywood Мадонны. Это выглядело ужасно глупо, сейчас мне даже немного стыдно»). В промежутке между 2005-м и 2010-м она переиграла, кажется, во всех возможных и невозможных романтических комедиях, осуществив свой «Проект», хотя до этого успела в полной мере познать, что значит быть начинающей актрисой без имени. «Мне очень часто отказывали, вот прямо как в «Ла-Ла Ленде» — не давали произнести фразу до конца. Когда это происходит, единственное, что ты можешь сделать, — собраться с духом и на следующий день пойти на другие пробы. И так снова и снова». Стоун ходила в принципе на любые кастинги, и в какой-то момент эта тактика сработала — ее пригласили на роль в «Прислуге», и тут уж она заявила о себе на весь мир. Потом были «Бердмен», два фильма Вуди Аллена (второй — «Магия лунного света») и наконец «Оскар» за роль в самом симпатичном мюзикле последних лет.

✦✦✦

Сегодня, когда Эмма Стоун может выбирать, где и с кем сниматься, каждый новый проект становится для нее челленджем: она всякий раз хочет делать на экране что-то, чего не делала раньше. Тем интереснее видеть «милашку Эмму» в роли расчетливой и, что скрывать, просто отвратительной Эбигейл в «Фаворитке». Или в роли склонной к саморазрушению наркоманки в сериале «Маньяк». Круэлла Де Виль в стиле панк — точно такой же вызов себе самой. И каждую свою работу Эмма Стоун считает частью психотерапии — дело в том, что она с детства страдает от панических атак и уже тогда, в детстве, выяснила, что побороть тревожность ей помогает участие в театральном кружке. «Благодаря сценической импровизации я узнала, что могу направить свои чувства и эмоции на то, чтобы прислушаться к себе и сыграть нужным образом. А когда играешь, мозг отключается от собственных переживаний. Получается, мое проклятие привело меня на сцену и помогло мне раскрыть мой дар. Репетируя новую роль, я не только учусь понимать других людей, я каждый раз заново смотрю на себя».

Велика вероятность, что в следующий раз Эмма будет отключаться от собственных переживаний под присмотром Йоргоса Лантимоса, с которым уже работала на съемочной площадке «Фаворитки». Режиссер собирается экранизировать роман Аласдера Грея «Бедные-несчастные» (в оригинале — Poor Things), постмодернистскую переработку «Франкенштейна». Съемки должны начаться осенью, но все будет зависеть от новых обстоятельств в жизни актрисы: в марте у Эммы родилась дочь. Правда, рассказывать о личной жизни совершенно не в ее правилах: «В реальной жизни я — обычная, не занимаюсь какими-то страшно интересными и увлекательными вещами. Я вообще больше всего люблю сидеть дома. А в кино... Вот в кино я могу быть кем угодно». ©

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЮНОНА БАЛАШ

НЕ БЫВАЕТ
АБСОЛЮТНО ПЛОХИХ
ИЛИ ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ.
ИНОГДА МЫ ВСЕ СОВЕРШАЕМ
УЖАСНЫЕ ПОСТУПКИ,
И КТО Я ТАКАЯ,
ЧТОБЫ СУДИТЬ?





неделя шопинга
GLAMOUR
×2
онлайн и офлайн
23 апреля — 9 мая
скидки до 50%
для вашего шопинга
• Используйте промокод GLAMOUR в интернет-магазинах.
• Покажите на кассе магазина купон или его фотографию.
Откройте камеру на iPhone или скачайте любой сканер QR-кодов для Android. Наведите на QR-код. Перейдите по ссылке и зарегистрируйтесь, чтобы получить больше информации об участниках акции и предложениях.
16+
ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ GLAMOUR.RU
На Самире: жакет, 33 990 руб., шорты, 14 990 руб., все Gant; платок, 2500 руб., Eleganzza.
На Наде: платок, 2500 руб., Eleganzza; шорты, 17 900 руб., Sandro; туфли, 89 000 руб., Manolo Blahnik.
РЕКЛАМА. ФОТО: ДАНИЛ ЯРОЩУК. СТИЛЬ: ПОЛИНА ШАБЕЛЬНИКОВА. МАКИЯЖ: МАРИНА ЯЦЕНКО. ПРИЧЕСКИ: ИВАН ИВАНОВ, ТВОРЧЕСКИЙ ПАРТНЕР L'ORÉAL PROFESSIONNEL. АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: АЛЕНА АНДРЕЕВА.
ПРОДЮСЕР: ТАМАРА АЙДЕМИР. АССИСТЕНТ ПРОДЮСЕРА ЕЛИСОВЕТА КРЮЧКОВА. РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ SPORTSTATION (ВЕЙК-ПАРК, СКАЛОДРОМ, ФИТНЕС) ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СЪЕМКИ





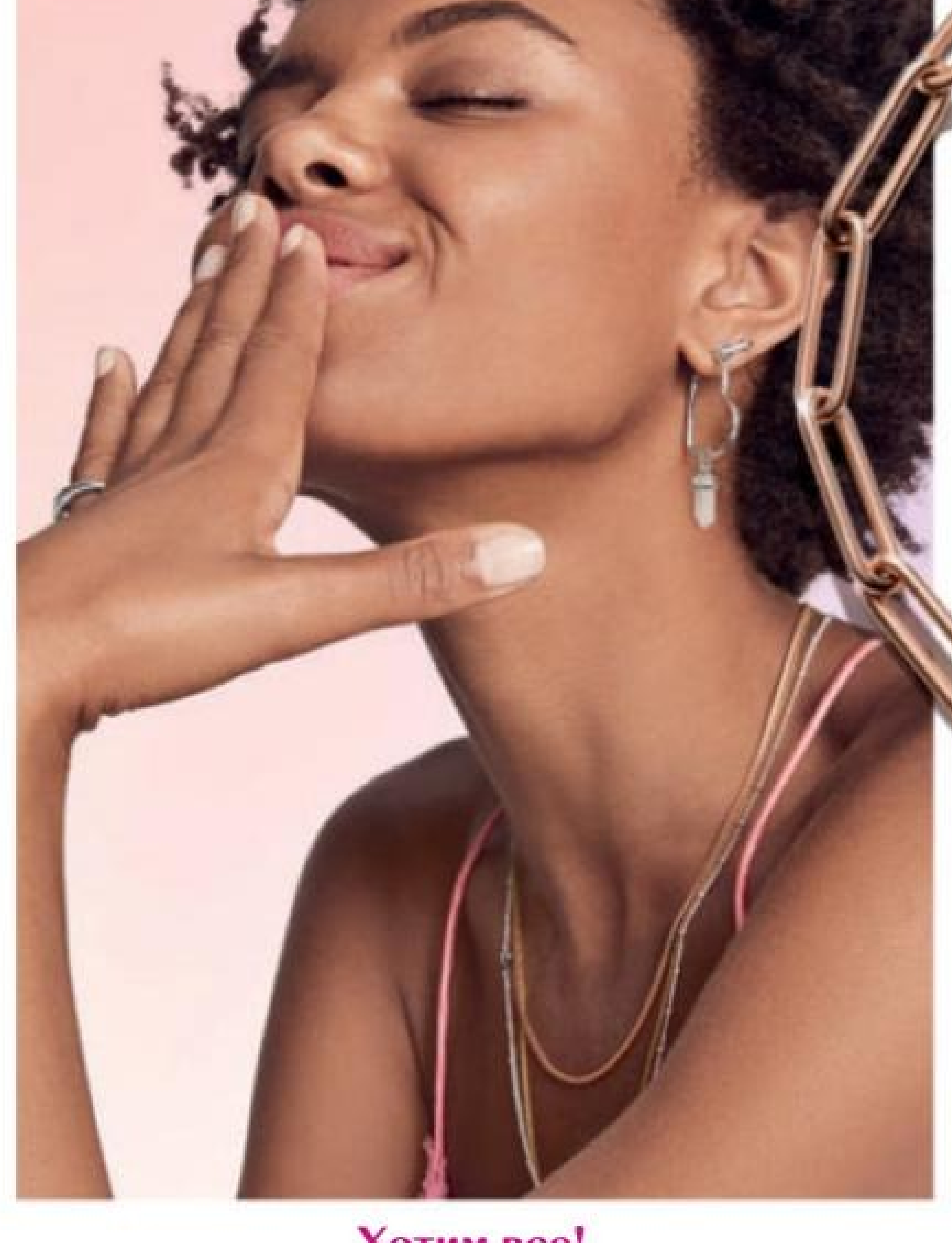


Серьги-кольца
«Асимметричные сердца»,
2990 руб. (серебро),
3490 руб. (Pandora Rose)

Модный совет:
Попробуйте надеть
на них подвески.



Кольца «Сферы»,
2990 руб. (серебро),
3990 руб. (Pandora Rose)



Колье **Pandora Rose,**
14 990 руб.;
кулон **«Pandora O»**
малый, 5990 руб.;
подвеска **«Круг жизни»,**
4990 руб.

Хотим все!
Браслеты-цепи, яркие камни, украшения
в геометрическом стиле — в коллекциях **Pandora**
собраны главные тренды сезона.

Кольца «Талисман»
с кристаллами,
3490 руб. каждое



Браслет-бэнгл
«Цепь бесконечности»,
7990 руб.

Наведите камеру
на QR-код, чтобы
начать покупки



PANDORA
Скидка 2000 рублей при покупке украшений от 7000 рублей.
При покупке украшений на сумму от 7000 рублей в салонах Pandora вы можете предъявить к оплате купон номиналом 2000 рублей или воспользоваться промокодом GLAMOUR при заказе в интернет-магазине **https://pandorarussia.ru/**[1]

Предложение действует во всех ювелирных салонах Pandora (АО «ПанКлуб») и интернет-магазине **https://pandorarussia.ru/** с 23 апреля по 10 мая 2021 г. Не суммируется с действующими акциями и специальными предложениями.

2000
рублей
на украшения



ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ И АДРЕСА МАГАЗИНОВ — НА САЙТЕ GLAMOUR.RU



На Наде: **свитшот, 21 900 руб., Sandro; джинсы, 10 900 руб., Levi's High Loose Taper; кроссовки,** собственность героини.

На Самире: **бомбер, 8390 руб., Guess; джинсы, 10 900 руб., Levi's High Loose Taper; кроссовки, 8390 руб., Ralf Ringer.**

ФОТО: ДАНИ



неделя шопинга GLAMOUR онлайн и офлайн



23 апреля — 9 мая



CATERINA LEMAN
Скидки до 30% на выделенный ассортимент.





ERBORIAN
Скидка 25% и дуэт миниатюр в подарок при покупке от 1500 рублей по промокоду GLAMOUR действует в фирменных бутиках Erborian и на **www.erborian.ru**[1]. Не распространяется на мини-форматы, аксессуары, не суммируется с другими акциями.





BARBOUR
Скидка 15% действует на весь ассортимент в фирменных магазинах и на сайте **barbour.ru.com**[2] по промокоду GLAMOUR.

Barbour



Актриса Екатерина Климова

MADELEINE
Подарочный купон на 2500 рублей и бесплатная доставка при покупке от 10 000 рублей по промокоду GLAMOUR на **madeleine.ru**[3].

MADELEINE



ASH
Скидка 20% на выборочный ассортимент обуви, сумок и одежды предоставляется в магазинах ASH по купону или промокоду GLAMOUR на сайте **ashrussia.ru**[4]. Не суммируется с другими скидками и акциями.





GANT
Скидка 15% действует на весь ассортимент в фирменных магазинах GANT и на **gant.ru**[5] по промокоду GLAMOUR.

GANT

ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ И АДРЕСА МАГАЗИНОВ — НА САЙТЕ GLAMOUR.RU



Сумка, 22 680 руб., Eleganzza.

ФОТО: ДАНИИЛ ЯРОЩУК

⊗ ⊖ ⊕

неделя шопинга GLAMOUR ×2 онлайн и офлайн

23 апреля — 9 мая

Жить осознанно, с любовью и заботой к себе — один из самых актуальных и полезных трендов. REDMOND делится лайфхаками, как сделать шаг от надоевшей рутины в сторону гармонии и комфорта.



Умный робот-пылесос REDMOND RV-R650S WiFi

Освобождение от домашних хлопот

Жить в гармонии с собой практически невозможно, если в доме нет порядка. Но необходимость ежедневной уборки может и вовсе усугубить состояние усталости и напряжения. Освободите себя от неприятных домашних обязанностей с помощью инновационных устройств REDMOND. Пусть дома всегда будет чисто и уютно, а вы будете полны сил и энергии для любимых занятий.



Фен REDMOND RF-535, **выпрямитель для волос REDMOND** RCI-2332

Баланс красоты и здоровья

Сушка волос феном, выпрямление и завивка с помощью стайлера уже давно стали ежедневным ритуалом практически для каждой девушки. Выбирайте для этих задач высокотехнологичные бьюти-гаджеты: фены с ионизацией, выпрямители с плавающими пластинами, плойки с керамическим покрытием. Они помогут сохранить красоту и здоровье волос, сделают укладку легкой и приятной.

Со вкусом и пользой

Питание влияет не только на здоровье, но и на душевное состояние, поэтому оно должно быть и полезным, и вкусным. Обратите внимание на блюда гриль — они всегда очень сочные, аппетитные и при этом содержат меньше калорий и жиров. То, что нужно, чтобы быть всегда в тонусе и в отличной форме.

Гриль SteakMaster **REDMOND** RGM-M807





REDMOND

Только для читателей Glamour — специальные предложения в официальном интернет-магазине REDMOND: **https://multivarka.pro/NS2RU[1]**



REDMOND

ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ И АДРЕСА МАГАЗИНОВ — НА САЙТЕ GLAMOUR.RU



На Наде: **бомбер**, 27 990 руб., **Gant**; **топ**, цена по запросу, **Sportmax**; **сумка**, 22 140 руб, **Eleganzza.**

ФОТО: ДАНИЛ ЯРОЩУК



На Наде: топ, 11 900 руб., Sandro; шорты, 14 990 руб., Gant; кроссовки, собственность героини.

ФОТО: ДАНИЛ ЯРОЩУК

⊗ ⊖ ⊕

неделя шопинга GLAMOUR онлайн и офлайн



23 апреля — 9 мая

Зеркало BS55, щетка для лица FC48, набор для маникюра и педикюра MP 41



Беспроводной выпрямитель для волос HS20



Щетка для массажа и очищения лица 2 в 1 FC49

Пять причин, почему нужно выбрать технику Beurer для красоты и здоровья:

1. Сто лет в обед
Компания Beurer в этом году отмечает свой 102-летний юбилей (на рынке с 1919 года). Согласитесь, далеко не каждый бренд сможет похвастаться такой историей.

2. Немецкое качество
Многие изделия Beurer отмечены различными премиями и наградами, а сама компания уже дважды завоевывала звание «Самый инновационный бренд года» — наивысшую награду в сфере здоровья.

3. Девиз: здоровье и хорошее самочувствие!
Beurer специализируется именно на товарах для здоровья и красоты. Это большой плюс, поскольку компания стала настоящим экспертом в этой узкой области.

4. В ногу со временем
Несмотря на свой преклонный возраст, Beurer не только не отстает от своих молодых конкурентов, но и сама диктует тренды. Многие продукты Beurer можно подключить к интернету или смартфону и таким образом анализировать результаты и вести статистику.

5. Коллаборации и испытания
Все товары проходят клинические испытания. Кроме того, Beurer постоянно сотрудничает с независимыми исследовательскими институтами и престижными университетами, постоянно подвергая продукцию испытаниям в ведущих научно-исследовательских организациях.



BEURER
Скидка 15% на выделенный ассортимент действует на сайте OZON в брендшопе Beurer **www.ozon.ru/seller/beurer-shop-96984/**[1] по промокоду GLAMOUR

beurer

ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ И АДРЕСА МАГАЗИНОВ — НА САЙТЕ GLAMOUR.RU



На Самире: **плащ**, 35 600 руб., **Diego M**; **купальник**, цена по запросу, **adidas × Stella McCartney**; **кроссовки**, 7500 руб., **Ralf Ringer.**

Стиль: Полина Шабельникова.
Макияж: Марина Яценко.
Прически: Иван Иванов, творческий партнер L'Oréal Professionnel.

Ассистент стилиста: Алена Андреева.
Продюсер: Тамара Айдемир.
Ассистент продюсера: Елисовета Крючкова.

Редакция благодарит Sportstation (вейк-парк, скалодром, фитнес) за помощь в организации и проведении съемки.

ФОТО: ДАНИЛ ЯРОЩУК

⊗ ⊖ ⊕

неделя шопинга GLAMOUR онлайн и офлайн ×2

23 апреля — 9 мая



«ЭСТЕЛЬ АДОНИ»
Скидки до 50% на выделенный ассортимент.





SMORODINA
Скидка 20% действует на **smorodinacosmetic.com**[1] по промокоду GLAMOUR на весь ассортимент, кроме разделов спецпредложений и комплексного ухода.





«МОСИГРА»
Скидки до 25% на хиты из мира настольных игр! Что делать? Идти в раздел «Со скидкой» на **mosigra.ru**[2] и забирать свою игру домой!





BRAUN
Скидка 40% на эпиляторы Silk·epil 9 Flex, Silk·epil 9 и Silk·epil 7, а также на наборы для эпиляции и ухода за кожей Beauty Set 9 и 7 в интернет-магазине **braun-russia.ru** по промокоду GLAMOUR. Подробности на **braun-russia.ru/glamour-2021**[3].





GLAMOUR
Скидка 30% действует на футболки и постеры из коллекции «Женщины года» по промокоду GLAMOUR на **condenaststore.ru.**

GLAMOUR

ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ И АДРЕСА МАГАЗИНОВ — НА САЙТЕ GLAMOUR.RU

ВОПРОС — ОТВЕТ

Где для полного счастья

Вы замечали, что самые простые вопросы всегда оказываются самыми сложными? Вот давайте проверим. Вы счастливы? А почему? А что такое счастье?

Текст: СЮЮМБИКЕ ДАВЛЕТ-КИЛЬДЕЕВА

Мы точно знаем, что счастье есть — погоня за ним продолжается, набирает обороты и приобретает небывалый размах. С одной стороны, проводятся подробнейшие исследования с огромным бюджетом: ученые пытаются рассмотреть феномен счастья со всех сторон, измеряют его индексы по всему миру, пытаются понять, где оно зарождается в мозге и что на него влияет, выясняют, что делают счастливые люди такого особенного, чего не делают несчастные. С другой стороны, писатели, коучи, инстаграм-дивы и специалисты большинства эзотерических направлений зарабатывают свои миллиарды на книгах, курсах и тренингах, обещающих взять нас за руку и привести в счастливое будущее. Также может сложиться странное ощущение, что, чем сильнее человечество бежит за счастьем, тем быстрее счастье от него убегает, — все чаще мы слышим, что выгорание косит самых усердных из нас и антидепрессантов продается с каждым годом все больше. Кто в этом виноват? Что вообще происходит? И, главное, что нам с этим делать?

Кто виноват?

Кто несет ответственность за то, что мы никак не можем достичь минимально счастливого состояния, чтобы раз и навсегда уже успокоиться? Ответ, как говорят особенно занудные университетские преподаватели, заключен в самом вопросе: виноваты, как обычно, мы сами. Возможно, мы просто не понимаем, что такое счастье, и из-за этого обречены на провал.

Вот, например, если вас спросить: что вы предпочтете — выиграть в лотерею бешеные деньги или по-



ФОТО: SHUTTERSTOCK/FOTODOM

пасть в аварию и лишиться ноги? В каком из этих двух жизненных сценариев вас ждет больше радости? Кажется, что только безумец может выбрать второе, но на самом деле исследования показывают, что и те и другие примерно через год будут одинаково удовлетворены жизнью. Поразительно, но выигрыш в лотерею мало кого делает счастливым: большинство людей, которым деньги достаются случайно, расстаются с ними так же стремительно и испытывают гамму самых различных эмоций от того, что счастье было так возможно, но вот время прошло, средства потрачены, а они снова в той же точке, что и раньше. Чуда не произошло. То есть даже хуже: чудо произошло, а ничего не изменилось.

А вот травматические события часто заставляют нас многое переосмыслить и научиться ценить жизнь совсем по-другому — в психологии есть даже такое понятие, как «посттравматический рост». Понятно, что это не инструкция к действию — не надо намеренно искать способ исковеркать себе жизнь, чтобы грандиозно все переоценить. Конечно же, нет. Но, переживая не самый простой период жизни, не выкидывайте из головы эту теорию и полагайтесь на радость будущей опытности и силы.

Конечно, не только мы сами несем ответственность за наше благополучие — в 2015 году ученые посчитали, что половина вины лежит и на внешних обстоятельствах. На 40% уровень счастья зависит от генов — от того, насколько удачный набор мы отхватили в этой лотерее. У тех, кому досталась генетическая предрасположенность к ожирению, алкоголизму, азартным играм или шизофрении, путь к счастью будет чуть более тернистым, чем у тех, чьи гены закрутились в более приятные спирали. На 10% влияет среда — экономические и социальные условия. Да, богатые тоже плачут, но все-таки уровень радости от жизни выше в благополучных регионах. Чувствовать себя счастливым проще в тех местах планеты, где больше денег, где хорошо развита экономика и где есть социальные гарантии, нежели в мрачных уголках, где царят безденежье, голод, разруха или война. А вот погода, как ни удивительно, погоды не делает. Мы склонны думать, что счастье там, где солнце и тепло, — но из года в год самыми удовлетворенными жизнью оказываются жители Финляндии, Дании и Норвегии (вы вообще бывали в Норвегии летом?). ➜

Формула «деньги равно счастье» — не иллюзия. Но начиная с определенного уровня дохода она не работает.



И раз мы уже начали говорить о деньгах, то нет смысла скрывать: да, наука подтверждает, они действительно влияют на ощущение счастья. Эта зависимость влезает в упомянутые 10%, но устроена не так однозначно, как кажется.

Когда денег нет совсем, чтобы быть в приподнятом настроении, надо иметь определенную силу духа и креативность. Когда деньги есть, но хочется еще больше, — начинается интересное. Уровень счастья и правда растет с увеличением дохода, но до определенной точки. Ученые посчитали и выяснили: предел — это 75 тысяч долларов в год, или, условно, 500 тысяч рублей в месяц. Если вы зарабатывали 50 тысяч, а стали получать 250 — ваша жизнь меняется сильно. Вы покупаете больше приятных штучек, больше путешествуете, получаете разные новые положительные эмоции. А вот после 500 тысяч начинается спад: заработав 600 или 700 тысяч, большой разницы вы не почувствуете. К хорошему вы уже привыкли, и тут уровень счастья начинает падать. (Хотя, учитывая, что средняя заработная плата в России — 35 тысяч, для нас это, возможно, не самая актуальная проблематика.)

Итак, 40% — гены, 10% — среда, а вот оставшаяся половина груза ответственности за благополучие лежит на человеке — 50% успеха зависит от нашей головы и от того, что мы делаем каждый день. Другими словами, на уровень нашего счастья сильно влияет то, как мы относимся к жизни и что считаем счастьем, — и это очень хорошая новость, потому что со своей жизнью и головой можно и нужно дружить и работать.

Что происходит?

Самое время разобраться, как вообще случается счастье и из чего состоит. Начнем с дофамина — гормона, который вырабатывается в мозге и надпочечниках и влияет не только на наше настроение, но и на то, как мы себя ведем. Он отвечает за систему мотивации и вознаграждения, за ощущения от предвкушения победы и получения чего-то очень-очень приятного — вкусной еды, невероятного секса или, допустим, Нобелевской премии. Он заставляет нас чего-то хотеть и двигаться к цели, воображая, как хорошо будет, когда мы ее достигнем. Кстати, только недавно ученые поняли, что самое большое удовольствие нам доставляет не само получение награды, а ее томительное ожидание. Исследования показывают, что, получив желаемое, мы падаем в дофаминовую яму — парадоксальным образом нам становится грустно, когда мы достигли чего-то, о чем давно грезили. Возможно, именно этим объясняются некоторые загадки человеческой души. Идешь, например, и мечтаешь о картошке фри, представляешь, какая она прекрасная, как вкусно пахнет, как заманчиво хрустит, а если еще и с сырным соусом, то ну вообще все, помогите, хочу не могу. А начинаешь есть — и как отрезало, ну картошка и картошка, а разговоров-то было. Теперь все понятно — это дофаминовая яма.

Дофамин отвечает и за всякие темные делишки: алкоголь, наркотики, зависимости — это все его рук дело. Плохие привычки — самый простой способ получить



В рейтинге самых счастливых стран мира World Happiness Report Россия занимает 76-е место.

ФОТО: SHUTTERSTOCK/FOTODOM

настоящие дофаминовые инъекции, поэтому так сложно бывает от них избавиться. Но есть и светлая сторона: например, когда мы слышим любимую песню, наш мозг начинает усиленно вырабатывать этот же гормон, и мы... счастливы.

Второй компонент, отвечающий за счастье, — это гормон окситоцин, который еще называют гормоном любви или привязанности. Он отвечает за очень приятные эмоции и вырабатывается во время близости с другим человеком. Во время прикосновений, во время объятий, в момент оргазма, в процессе грудного вскармливания и даже — когда мы смотрим друг другу в глаза. Объятия — это вообще для счастья важно (клоун Слава Полунин в своей лекции о том, как быть счастливым, говорит, например, что нужно работать только с теми, кого хочется обнять). Ученые посчитали и выяснили: для того чтобы хорошо себя чувствовать, нужно обниматься минимум семь минут в день, так что отвлекитесь ненадолго.

Готово? Продолжаем. Важно заметить, что окситоцин не вырабатывается онлайн и на дистанции, поэтому зум никогда не заменит обнимашек, и сколько ни вглядывайся в монитор, мурашек от того, что смотришь в глаза тому, кто очень нравится, не появится.

Еще один «гормон настроения» — серотонин, и одна из его важнейших функций — контроль баланса эмоций. Положительных и отрицательных должно быть примерно поровну. Много положительных — и вы с вытаращенными глазами пребываете в нездоровой эйфории. Много отрицательных — и вы в депрессии. Серотонин, как регулировщик, следит, чтобы и те и другие держали себя в узде.

И наконец, есть эндорфины, чье название буквально переводится как «морфин, рожденный внутри». Нетрудно догадаться, что это натуральное обезболивающее и успокоительное и вообще с точки зрения эволюции очень важная штука. Вы могли слышать, что эндорфины выделяются во время бега, и это правда. Считается, что так задумала природа, но не совсем для того, чтоб мы радостные бегали в красивых кроссовках. Скорее, для того, чтобы в случае опасности, если, допустим, за нами погонится лев, мы бы могли от него убежать, не чувствуя боли и усталости, и спасти себе жизнь. (Как хорошо, что сегодня можно бегать просто так, а дофамин все равно бьет ключом!)

И что теперь делать?

С химическим составом счастья мы разобрались, но как применить эту информацию на практике? Сама по себе она приносит немного радости, хотя нейробиологи и говорят, что получение новых знаний будоражит наш мозг и так же необходимо, как, например, еда и сон. Не волнуйтесь, наука не бросила нас и здесь. Изучив группы разных счастливчиков, исследователи предлагают некоторый план действий, чтобы мы тоже получили свое законное счастье.

В Гарварде, например, больше восьмидесяти лет наблюдали за людьми и пришли к выводу, что больше всего довольны жизнью те, у кого есть хорошие близкие отношения с другими людьми. С семьей, с друзьями, с возлюбленными, с коллегами, с соседями — человек все-таки существо социальное. И дополнительный бонус: те, у кого хорошие отношения с окружением, не только счастливее, но и в целом здоровее — и даже живут дольше, чем одинокие волки. Роберт Уолдингер, психотерапевт и сегодняшний руководитель этого исследования, говорит, что такие отношения требуют некоторой душевной работы — в настоящую близость надо вкладывать усилия, внимание, время и быть искренне заинтересованным в жизни другого человека.

Медицинская школа Гарварда, помимо прочего, рекомендует для счастья не пить алкоголь, не курить, а вместо этого регулярно заниматься спортом и работать не слишком много. Звучит довольно очевидно, но если воплощать эти советы в жизнь последовательно, то настроение гарантированно повышается. Хочется, конечно, поспорить и возразить: от просекко настроение тоже гарантированно не падает, но на самом деле важно помнить, что алкоголь — это депрессант, а за короткой дофаминовой вспышкой последует что? Правильно, яма.

Что еще, по мнению исследователей счастья, можно предпринять, чтобы повысить его уровень? Делать маленькие добрые дела, развивать в себе чувство благодарности за то, что имеешь, учиться быть осознанным в каждом моменте и принимать весь спектр эмоций. Грусть, злость, разочарование и даже боль — это нормально. Эти эмоции приходят и уходят, и испытывать их — не значит быть «несчастным неудачником». Это значит быть живым человеком, который принимает (и старается понять) жизнь во всем многообразии ее проявлений.

И последний на сегодня способ, который советуют психологи, — это самосострадание. Тяжело быть счастливым, когда внутренний голос все время говорит тебе, что ты все делаешь плохо, ничего не добиваешься и ужасно выглядишь. Гораздо проще, когда позволяешь себе быть несовершенным, а если что-то выходит не так, как хотелось бы, не гнобишь себя, а себе сочувствуешь.

Если коротко отвечать на вопрос, как стать счастливым, — то вот как-то так. ©

ДА, НЕТ, ЗНАЮ

Тина Тернер:

«Что бы ни случилось, я не жалуюсь. Жаловаться — вообще самое бессмысленное занятие».

«Я хочу, чтобы все понимали: я не суперчеловек, я обычная женщина из города Натбуш, штат Теннесси, которой удалось исполнить свои мечты. И если у меня получилось, значит, может получиться у каждого». Тине Тернер 81 год, она не выходит на сцену последние 10 лет, но считает своим долгом делиться опытом — недавно певица издала книгу Happiness Becomes You: a Guide to Changing Your Life for Good («Счастье становится вами. Инструкция по изменению жизни к лучшему») о том, как радоваться жизни. Этот путеводитель по счастью — еще и способ попрощаться с поклонниками: из-за проблем со здоровьем Тина больше не планирует появляться на публике (с 2016 года она лечится от рака кишечника, кроме того, певица перенесла инсульт и пересадку почки). Меньше чем через полгода после выхода книги, в конце марта, на HBO состоялась премьера документального фильма «Тина»,



НЕ ЗНАЮ

Я СЧИТАЮ, ЧТО СЧАСТЬЕ — ЦЕЛЬ ЖИЗНИ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА, И ЕЕ МОЖНО ДОСТИЧЬ. ПРОСТО ОНО У КАЖДОГО СВОЕ, И Я НЕ ЗНАЮ, КАКОЕ ОНО У ВАС. ИЩИТЕ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС.

повествующего о ее жизни. В 1960-х она была начинающей певицей и повстречала популярного музыканта Айка Тернера. Они поженились, Айк придумал ей псевдоним (вместо Анна Мэй Буллок), стал автором ее хитов... и оказался страшным абьюзером. На протяжении 16 лет Айк избивал Тину, пока она не решилась на побег, — Тернер стала одной из первых звезд, открыто заговоривших о домашнем насилии. Единственное, что она потребовала у Айка при разводе, — сценическое имя, под которым она поставила три рекорда Гиннесса: она дважды собрала наибольшее количество зрителей на концертах и суммарно на ее шоу было продано больше всего билетов в истории музыки.

ДА Мне за 80, но это только цифры. Честно говоря, я не чувствую никакой разницы с тем, когда мне было 40. Знаете, в 73 года я еще снималась для обложки немецкого Vogue. Кто знает, вдруг они позовут отметить 10-летие той съемки!

НЕТ Долгое время я видела себя чужими глазами. В молодости мне не нравилась моя внешность, в том числе ноги. Понимаю, что сейчас это звучит смешно, — я, кажется, стала известной в первую очередь благодаря своим ногам, а потом уже голосу. В общем, в какой-то момент я сказала себе: все, баста, для меня нет стандартов красоты, кроме моих собственных. Перестаньте сравнивать себя с другими — только так можно принять себя.

ДА Когда я рассталась с первым мужем, я впервые смогла решать все самостоятельно. Друзья, у которых я жила, предложили подумать, чего я хочу добиться в моей новой независимой жизни, придумать себе цель, миссию. Я подумала и все записала. Очень полезно задавать себе вопрос, чего ты хочешь. Между мечтами и реальностью может пролегать большая пропасть — это нормально. Но вы хотя бы начинаете двигаться в нужную сторону.

НЕТ У матери я была нелюбимым ребенком, и это повлияло на всю мою жизнь. Именно поэтому я искала любовь у тех людей, с которыми не стоило связываться. С возрастом я поняла, что делать это было не обязательно. Если вас недостаточно любили мать или отец, значит, вы сами должны стать для себя любящим родителем, а не ждать этого от окружающих.

ДА Свобода — это высшая ценность. Когда я ушла от мужа, я была так счастлива, что у меня не возникло ни малейшего сомнения по поводу этого поступка. У меня не было денег — но я согласилась бы убираться в чужих домах, лишь бы не жить как раньше. Мне ужасно хотелось работать, хотя люди на студиях звукозаписей говорили, что у темнокожей женщины средних лет нет будущего в шоу-бизнесе. Но после развода я впустила в свою жизнь свет и радость. Я поверила в себя.

НЕТ Я никогда не хотела быть «сильной женщиной», просто у меня была очень тяжелая жизнь. И я всегда продолжала надеяться, что в нее придет что-то хорошее.

ДА Конечно, я сталкивалась с расизмом. Приезжаешь в отель, а твое бронирование отменяют — из-за цвета кожи. Играешь концерт в клубе, а вместо гримерки — кладовка, и ты не можешь даже сходить в туалет, потому что он только для белых. Все это было.

НЕТ Можете мне не верить, но я не скучаю по сцене. Сейчас мне гораздо больше нравится смотреть на то, как поют и танцуют другие. Всему свое время и место. У меня все это было, и я ни о чем не жалею.

ДА Моя жизнь в последние десять лет — моя собственная идеальная версия счастья. Это даже удивительно, учитывая, что я серьезно болела. Счастье — это не обязательно жизнь без проблем. Настоящее счастье — это сила духа, которая помогает радоваться каждому дню, несмотря ни на что. Я пришла к этому знанию с возрастом и хочу поделиться им с другими.

ЗНАЮ

ГЛАВНОЕ — НЕ ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ, А ТО, КАК МЫ РЕАГИРУЕМ. ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТВ МОЖНО, ЕСЛИ ПОНЯТЬ, КАК ВАЖНО НИКОГО НЕ ВИНИТЬ И ВСЕХ ПРОСТИТЬ. ТАК Я РАЗРУШИЛА ЗАМКНУТЫЙ КРУГ НЕГАТИВА В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Предохранительная ГРАМОТА

Первые комбинированные оральные контрацептивы (КОК) появились более полувека назад, но к ним все равно много вопросов. Почему их не стоит бояться (но и применять без повода — тоже), разбираемся вместе с врачами.

яичников (СПКЯ), снижение болевых ощущений при месячных, коррекция акне (если высыпания связаны с проблемами гинекологического характера). Иногда — по медицинским показаниям — КОК можно принимать, даже если вы ни с кем не встречаетесь. Но важно помнить, что контрацептивы не лечат заболевания и оказывают временный эффект. Если вы пришли к врачу с жалобой на боль при месячных (а не с вопросом, как избежать нежелательной беременности) и вам сразу рекомендуют КОК, идите к другому врачу, хорошему.

Как долго можно принимать контрацептивы и нужно ли их менять?

Все современные КОК можно принимать хоть на протяжении всего репродуктивного возраста, пока есть необходимость в контрацепции. И если вы хорошо себя чувствуете, менять препарат не нужно. Планировать беременность можно уже

нет сексуального образования, но и существует много предубеждений в отношении гормональной контрацепции: например, девочек пугают, что КОК могут привести к бесплодию (это не так). Но важно помнить (подросткам — особенно): КОК не защищают от инфекций, передающихся половым путем. Поэтому нужно знать обо всех способах контрацепции.

Говорят, что сразу после отмены гормональных контрацептивов можно быстро забеременеть — такой способ даже советуют тем, у кого не получается зачать ребенка. Это правда?

Так называемый ребаунд-эффект, когда в первом же цикле после завершения приема КОК наступает беременность, до сих пор активно обсуждают в интернете. Особенно популярна эта тема была в начале 2000-х, когда даже некоторые врачи рекомендовали принимать гормональные контрацептивы с такой целью в течение нескольких месяцев. Да, иногда — при СПКЯ — после отмены КОК восстановление овуляции и наступление беременности могут случиться быстрее. Но в большинстве случаев современные КОК не могут ни сделать женщину бесплодной, ни повысить ее

ходимо независимо от того, принимаете ли вы контрацептивы). Вы и сами, если владеете английским, можете просчитать свой личный уровень риска с помощью калькулятора на сайте американской ассоциации онкологов cancer.gov. И раз уж мы заговорили о раке, то есть и другие исследования, которые доказывают, что прием КОК снижает вероятность рака яичников и эндометрия и колоректальных опухолей. Именно поэтому врачи нередко говорят, что общий риск возникновения рака при приеме КОК сводится к нулю. И в любом случае напоминают, что выбирать метод контрацепции надо индивидуально, взвесив все за и против.

Эффективны ли пластыри-контрацептивы? И какие еще есть альтернативы для тех, кто забывает принять таблетку?

Накожные пластыри, или так называемые рилизинг-системы, эффективны так же, как таб-

ФОТО: NATHAN DUMLAO/UNSPLASH

Могут ли назначать КОК без анализов, в том числе анализов на гормоны?
Подбирать КОК всегда нужно индивидуально и только после подробной консультации у гинеколога. Ваша задача — честно рассказать про свой образ жизни, сообщить анамнез (курите ли вы, бывает ли у вас высокое давление, есть ли у кого-то из родственников тромбоз, онкологические заболевания). Задача врача — при необходимости отправить вас на дополнительное обследование, а при наличии противопоказаний подобрать альтернативные методы контрацепции. Так, при риске развития сахарного диабета или рака молочной железы КОК противопоказаны. А вот для подбора конкретного препарата анализы на гормоны чаще всего не требуются. Современные контрацептивы содержат очень маленькую дозу этинилэстрадиола и синтетического прогестерона и не сказываются на гормональном балансе организма. Их основная функция — блокировать овуляцию.

Чем полезны КОК помимо защиты от нежелательной беременности?
Бонусом приема КОК может быть симптоматическое лечение синдрома поликистозных

в следующем цикле после отмены. Длительный прием не вреден, и для того, чтобы «делать перерывы», нет никаких медицинских показаний — это лишь один из живучих мифов. Более того, ряд врачей уверены, что есть причина избегать пауз: КОК несколько увеличивают риск развития тромбозов, особенно в первые 3–6 месяцев приема. Каждый раз, делая перерыв якобы «для отдыха яичников», вы заново сталкиваетесь с этим риском.

Почему во многих странах, в первую очередь в США, КОК выписывают подросткам, а в России так не делают?
В России с 2012 года можно назначать КОК девочкам с начала первой менструации с целью предотвращения нежелательной беременности и по медицинским показаниям. В США и в ряде других стран сексуальная грамотность развита лучше — и подросткам рано объясняют, что КОК безопаснее для женской репродуктивной системы, чем возможный аборт. В России не только

«Хорошо, когда врач предлагает разные варианты контрацепции и не рекомендует КОК как лекарство».

шансы на беременность. И то и другое — два самых распространенных мифа о «спецэффектах» КОК. После их отмены шансы зачать ровно такие же, как и до начала их приема. Если вы мечтаете о ребенке, вам нужны не гормональные контрацептивы, а, скорее, консультация репродуктолога.

Может ли прием КОК стимулировать развитие гормонозависимых видов рака?
Некоторые исследования подтверждают, что прием КОК может увеличить риск развития рака молочной железы. Поэтому, выписывая препарат, гинеколог обязательно напомнит вам о регулярных визитах к маммологу (впрочем, делать маммографию и УЗИ необ-

летки или вагинальное кольцо. У них одинаковый механизм действия, разница только в пути введения гормонов. КОК в таблетках попадают в организм через желудочно-кишечный тракт, из пластыря — через кожу, а если вы используете вагинальное кольцо — через слизистую влагалища. Пластырь нужно приклеивать раз в неделю, а кольцо вводить на 21 день. И, пожалуй, это находка для тех, кому вовремя проглотить таблетку не помогает даже напоминание в телефоне. G

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:
Ольга Белоконь,
врач – акушер-гинеколог, автор книг «Я беременная, что делать?», «Я – женщина. Все о женском здоровье, контрацепции, гормонах и многом другом», автор блога @doctor_belokon (2,9M)
Елена Иванова,
к.м.н., врач – акушер-гинеколог, эндокринолог Клинического института эстетической медицины
Елена Младова,
акушер-гинеколог, репродуктолог, генеральный директор и главный врач клиники репродукции REMEDI





Дух Прованса

Этим летом дизайнеры Claudie Pierlot делают ставку на натуральные цвета и ткани, воздушные оборки, мягкий трикотаж и соломенные аксессуары. Дача, жди!

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Maison Francis Kurkdjian представляет трио ароматов Aqua Cologne Forte. Свежее утро с ароматом белых цветов, яркий день с нотами мандарина и бергамота и теплый вечер с жасмином и черной смородиной.



На всех парусах

Весенне-летняя коллекция «Ривьера шик» от «Gobi Кашемир» вдохновлена морем. Сочетание синего с белым, полоски, шорты... Капитан, улыбнитесь!



Mamma Mia!

Furla не забывает о своих корнях: в новой коллекции бренда современные материалы сочетаются с классическими силуэтами, благородный коричневый напоминает об итальянских ремесленных традициях, а яркие детали — об итальянской жизнерадостности.

ФОТО: АРХИВ GLAMOUR

УЧАСТНИК НЕДЕЛИ ШОПИНГА GLAMOUR

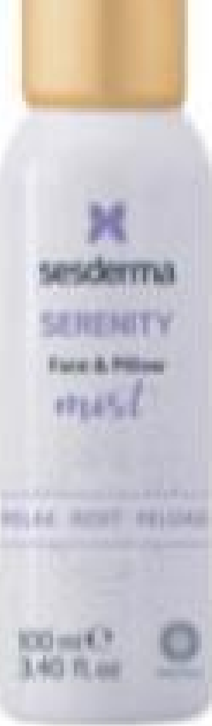
СЕРДЦЕ В ПОДАРОК

Обновленная коллекция Moments от Pandora как бы напоминает: моменты, проведенные с близкими, — наша главная драгоценность.



Только вперед

В этом сезоне Geox украсил классические белые кеды Kapha серебряной и красной кожей. Впечатления от долгих прогулок станут еще ярче! Фирменная подошва, как всегда у Geox, позволит ногам дышать.











Легче воздуха

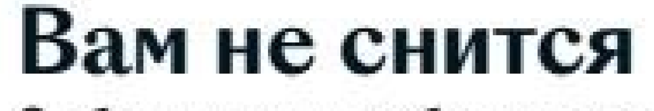
Вышивка и крупная перфорация в виде цветов — ключевые элементы весенне-летней коллекции Maje. Добавьте пышные силуэты в стиле 1970-х годов, объемные складки и цвет облаков... Ой, кажется, взлетаем!



Это по любви

Можно ли признаться в своих чувствах без слов? Roberto Bravo знает ответ: редкие голубые бриллианты из коллекции Naviblue и трогательные элементы в виде подвижных сердец и бабочек скажут все за вас.





Вам не снится

Заботиться о себе можно (и важно) не только днем, но и ночью. В новой линейке средств Serenity от Sesderma применяется технология NANOTECH™, которая доставляет активные компоненты в кожу, пока вы спите. Теперь главное — оторваться от своего утреннего отражения и не опоздать на работу!



ВСЕМ АЛОЭ

Снять макияж, очистить кожу, привести ее в тонус и увлажнить — и все это с помощью гиалуроновой гаммы с алоэ вера от Garnier, в которой появились две новинки: мицеллярная гиалуроновая алоэ-вода и алоэ-пенка. С таким увлажнением летняя жара не страшна.



Чистая работа

Робот-пылесос REDMOND RV-R650S WiFi сделает все за вас: проведет сухую и влажную уборку, а его УФ-лучи помогут уничтожить микробы. Управлять новым помощником можно прямо со смартфона.



Приказано увлажнить

Гиалуроновая кислота в составе нового тоника-софтнера SENSE от Librederm обеспечивает кожу влагой на весь день. В линейке также есть гидрофильное масло и гель-гоммаж. Кажется, нам нужно все и сразу.



Из разных уголков

На поиски свежих вкусов бренд Nespresso отправился на другой конец света. Так появились капсулы Peru Organic (кофе выращен на землях инков), лимитированный бленд Nicaragua La Cumplida Refinada и уникальный Exclusive Edition Galapagos. Путешествуем со вкусом!

ФОТО: NOAH USRY COJUQF/UNSPLASH (1); SHUTTERSTOCK/FOTODOM (2); АРХИВ GLAMOUR (9)

Системный подход

Понятный рассказ о женской гормональной системе и о том, как этот механизм влияет на всю нашу жизнь, можно найти в новой книге «Вся правда о гормонах. Секс, красота, здоровье, карьера» (18+), выпущенной при поддержке «Гедеон Рихтер».





Весеннее пробуждение

Весна — самое время навести порядок не только на балконе, но и в организме. Поможет в этом система активации метаболизма и детокс-контроля от Siberian Super Natural Nutrition. *БАД. Не является лекарственным средством.*

СПЕЛАЯ ЯГОДА

Сохранить сияние, гладкость и ровный тон зрелой кожи поможет новинка финского бренда Lumene — серия средств Nordic Bloom с перетинолом на основе северных ягод.







Счастливый случай

Солнце греет, цветы расцветают, тревоги отступают — время немного расслабиться и почувствовать счастье ничегонеделания (не путать с прокрастинацией). А для заядлых трудоголиков у нас напоминание: будьте внимательны к здоровью, оно у вас одно!

ТЕЛЕЦ (21.04–20.05)

В мае есть место и праздничному пикнику с толпой друзей, и заковыристым рабочим вопросикам (и их блистательному решению). Во всем придерживайтесь здравого смысла: одевайтесь по погоде, много отдыхайте, если много работаете, слушайте внутренний голос и музыку — и тогда планеты подарят вам чувство необыкновенной гармонии.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05–21.06)

Даже если вы не любите экономить, в этом месяце стоит попробовать: все не купленные стаканчики кофе навынос имеют шанс к концу года превратиться во что-то куда более крупное и приятное. Дела домашние (и домочадцы) в первой половине мая потребуют немало терпения, но время покажет: оно того стоило.

РАК (22.06–22.07)

Пришел май, и все заверте… Стоп! Спонтанные поступки лучше отложить до летнего отпуска, а пока — руководствуйтесь правилом про «семь раз перечитай, потом отправь». Для достижения успеха в любых начинаниях звезды очень советуют не забывать про 8-часовой сон. В положенное время.

ЛЕВ (23.07–23.08)

Отдыхать — не значит лениться! Что значит «не умеете ничего не делать»? Сосредоточьтесь на себе и собирайтесь с силами, чтобы наметить план действий и поставить цели на вторую половину года. Рациональность и последовательность — так победим ретроградный Меркурий!

ДЕВА (24.08–23.09)

К сожалению или к счастью, вы не многорукий Шива, так что в этом месяце звезды советуют расставить приоритеты (как вам идея отдать на аутсорс доставку продуктов или уборку квартиры?). Зато в сфере, на которой вы сконцентрируетесь, будь то здоровье, карьера или любовь, дела резко пойдут в гору.

ВЕСЫ (24.09–23.10)

Звезды советуют проявить осторожность, чтобы не попасть в неоднозначную ситуацию с друзьями или с начальством. Но скучно не будет — сейчас вы фонтанируете хорошими идеями и небанальными решениями, и этим точно стоит воспользоваться в быту или на работе.

СКОРПИОН (24.10–22.11)

Кажется, масса накопившейся отрицательной энергии приближается к критической. Чтобы не доводить до взрыва, вносите в жизнь положительную (может, на массаж?) и активируйте самоконтроль, чтобы избежать конфликтов. Зато в личной жизни звезды сулят мир и равновесие — чем не зона комфорта?

СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

«Спокойствие, только спокойствие!» — как бы говорят вам Солнце и Венера. Если вы к ним прислушаетесь, май выдастся крайне удачным. Основную часть времени съест работа — но дивиденды не заставят себя ждать. Только не забывайте в приступе трудоголизма про друзей — кому-то из них может понадобиться ваша поддержка. А может, вам — их.

КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

Месяц, полный перспектив от начала и до конца: новый проект на работе, новое хобби, что-то новенькое в семейных отношениях или же интригующая встреча — что бы вы ни затеяли, вы обречены на успех. На всякий случай звезды предупреждают: внешность обманчива, зрите сразу в корень! Ну, вы поняли.

ВОДОЛЕЙ (21.01–20.02)

Майский лайфхак: абсолютная искренность откроет перед вами все двери (не стоит, правда, путать честность с хамством и открывать эти двери с ноги). Всем, кто идет по жизни без фиги в кармане, в этом месяце улыбнется удача — и этой улыбки хватит еще на пол-лета.

РЫБЫ (21.02–20.03)

В мае вы можете с чистой совестью плыть по течению. Или почивать на лаврах — как вам больше нравится: ваши прошлые труды и заслуги принесут долгожданную прибыль. В бытовых вопросах смело отдавайте инициативу близким, а сами тем временем сходите в бассейн, на сайклинг или в спа.

ОВЕН (21.03–20.04)

Настает время для реализации самых неожиданных творческих проектов (и не стоит запирать их в стол из ложной скромности). В текущей командной работе ваши лидерские позиции могут отойти кому-то еще — ничего страшного, зато будет время побыть лидером в отношениях и организовать свидание мечты в нетипичных декорациях.

ФОТО: EAST NEWS

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ

Натуральное успокоительное от стресса

Сделано в Великобритании







ООО «Центр цветочной терапии «Баха» Москва, Б.Садовая, д.10. ЛСР-004948/07, ЛСР-004947/07 РЕКЛАМА

Рескью Ремеди поможет управлять своими эмоциями!

3-4 капли, принятые под язык, помогут успокоиться, справиться с волнением и нервным напряжением.

Спрашивайте Рескью Ремеди (Бах) в аптечных сетях.

8-800-505-65-07, 8-495-504-90-44
www.rescueremedy.ru, www.bfr.ru





Адреса

ЦЕНЫ В МАГАЗИНАХ МОГУТ НЕМНОГО ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ УКАЗАННЫХ В ЖУРНАЛЕ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗВОНИТЕ И УЗНАВАЙТЕ, ЕСТЬ ЛИ В ПРОДАЖЕ ИНТЕРЕСУЮЩИЕ ВАС ВЕЩИ.

Ash www.ashrussia.ru
Banana Republic Москва, Пресненская наб., 2, тел.: (495) 662 3656; «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2.
Bershka www.bershka.com
Beurer www.beurer.com
Bvlgari Москва, Кузнецкий Мост, 7, тел.: (495) 775 2220; ГУМ, 1-й эт., Красная пл., 3, тел.: (495) 780 3834; **С.-Петербург,** Mercury, г-ца «Гранд Отель Европа», Михайловская, 1/7, тел.: (812) 329 6577.
Carolina Herrera Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (800) 500 8000.
Caterina Leman Москва, «Атриум», Земляной Вал, 33, тел.: (495) 981 0986; caterinaleman.ru.
Cartier Москва, ГУМ, 1-я линия, Красная пл., 3, тел.: (495) 795 0340; Петровка, 5, тел.: (495) 510 5060; **Екатеринбург,** г-ца «Атриум Палас Отель», Куйбышева, 44, тел.: (343) 359 6285.
Chanel Москва, Петровка, 7, тел.: (495) 777 0555; «Времена года», Кутузовский пр-т, 48, тел.: (495) 967 3990; **С.-Петербург,** Esfera, Невский пр-т, 152а, тел.: (812) 643 5565.
Chopard Москва, Третьяковский пр., 9; ЦУМ, Петровка, 2; «Барвиха Luxury Village», 8-й км Рублево-Успенского ш.; Кутузовский пр-т, 31; **С.-Петербург,** ДЛТ, Б. Конюшенная, 21–23а; www.mercury.ru
Claudie Pierlot Москва, Aizel, Столешников, 10, стр. 3, тел.: (800) 100 2828.
Cromia Москва, «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; www.cromia.it
Diego M Москва, Bosco Family, Смоленский пассаж, Смоленская пл., 3/5.
Dior Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3161; Столешников пер., 18, тел.: (495) 745 8010.
Dolce&Gabbana Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (800) 500 8000.
Ekonika www.ekonika.ru
Eleganzza Москва, «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2, тел. (800) 555 0688; www.eleganzza.ru.
Elisabetta Franchi Москва, «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4, тел.: (499) 110 7259.
Emporio Armani Москва, «Весна», Н. Арбат, 19, стр. 1, тел.: (495) 789 9669.
Ermanno Scervino Москва, Bosco di Ciliegi, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3294; Boscofamily: «Весна», Н. Арбат, 19, стр. 1, тел.: (495) 202 2279; Петровский пассаж, Петровка, 10, тел.: (495) 628 2782.
Fendi Москва, Столешников пер., 11, тел.: (495) 678 1010; ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (800) 500 8000.
Furla Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3448; «Атриум», Земляной Вал, 33, тел.: (495) 775 0307.
Gant Москва, «Руслан», Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1а, тел.: (495) 252 7292.
Geox Москва, ТРК «Атриум», Земляной Вал, 33, тел.: (495) 995 9818; www.geox.ru
Gerard Darel Москва, «Времена года», Кутузовский пр-т, 48, тел.: (495) 363 6634; «Неглинная Плаза», Неглинная, 25/1, тел.: (495) 229 8490.
Givenchy Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (800) 500 8000.
Gucci Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 725 4208.
Guess, Guess Jeans Москва, «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2, тел.: (495) 229 8487; «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4, тел.: (495) 782 2066.
H&M Москва, Тверская, 16; «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4, тел.: (495) 626 5588; «Мега»: Химки, мкр. 8, тел.: (495) 626 5599; 14-й км МКАД, тел.: (495) 662 8060; «Европолис», пр-т Мира, 211/2, тел.: (495) 665 1300.
Hublot Москва, ЦУМ, Петровка, 2; «Барвиха Luxury Village», 8-й км Рублево-Успенского ш.; Кутузовский пр-т, 31; **С.-Петербург,** ДЛТ, Б. Конюшенная, 21–23а; **Сочи,** «Гранд Марина», Несебрская, 1а; тел.: (800) 700 0 800; www.mercury.ru
Levi's Москва, «Атриум», Земляной Вал, 33; «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2, тел.: (495) 229 7908; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 725 4164; «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4, тел.: (495) 789 6980; Земляной Вал, 33, тел.: (495) 514 1940; **С.-Петербург,** «Континент», пр-т Стачек, 99, тел.: (812) 333 1275; «Галерея», Лиговский пр-т, 30а, тел.: (812) 318 0945; www.levi.com
Lime www.lime-shop.ru
Louis Vuitton Москва, Столешников пер., 10/18, тел.: (495) 933 3530; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 790 7301.
Luisa Cerano Москва, «Лейпциг», Ак. Варги, 8, корп. 1, тел.: (495) 339 3277, 339 3288.
Luisa Spagnoli www.luisaspagnoli.it
Maje Москва, «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4, тел.: (495) 105 7540; «Времена года», 3-й эт., Кутузовский пр-т, 48, тел.: (495) 105 7541.
Mango, Mango Man Москва, «Охотный Ряд», Манежная пл., 1, стр. 2, тел.: (495) 737 8570; «Мега»: 41-й км МКАД, тел.: (495) 775 5513; Химки, мкр. 8, тел.: (495) 981 3450; **С.-Петербург,** «Галерея», Лиговский пр-т, 30а, тел.: (812) 313 9954; www.mango.com; www.lamoda.ru
Manolo Blahnik Москва, ГУМ: Красная пл., 3, тел.: (495) 790 7345, 2-й эт., 2-я линия; ТД «Bosco Весна»: Новый Арбат, 19, стр. 1, тел.: (495) 975 9101; **С.-Петербург,** Babochka Gallery: Невский пр-т, 153, тел.: (812) 717 0920; www.manoloblahnik.com, www.aizel.ru
Marc Cain Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3130; «Крокус Сити Молл», 66-й км МКАД, тел.: (495) 727 2642.
Marc Jacobs Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (800) 500 8000.
Marciano Москва, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3085.
Marella Москва, ГУМ, 3-я линия, 2-й эт., Красная пл., 3.
Marina Rinaldi Москва, ГУМ, 1-й эт., Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3052; Смоленский пассаж, Смоленская пл., 3/5, тел.: (495) 915 8984.
Marks&Spencer Москва, «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2, тел.: (495) 229 1947; «Мега», 41-й км МКАД, тел.: (495) 981 0926.
Maryan Mehlhorn Москва, Estelle A-store, ГУМ, Красная пл., 3, 3-я линия, 2-й эт.; estelle.ru
Max&Co. Москва, Bosco di Ciliegi, ГУМ, 2-я линия, 1-й эт., Красная пл., 3.
Max Mara Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3283; Петровский пассаж, Петровка, 10, тел.: (495) 692 7812; Кутузовский пр-т, 22, тел.: (499) 243 0188; «Весна», Н. Арбат, 19, стр. 1, тел.: (495) 543 9877; Смоленский пассаж, Смоленская пл., 3/5, тел.: (495) 915 8982.
Melissa Odabash Москва, «Времена года», Кутузовский пр-т, 48, 3-й эт., тел.: (495) 775 9156; estelle.ru
Mercury Москва, Mercury: отель «Метрополь», Театральный пр., 2; ЦУМ, «Барвиха Luxury Village», 8-й км Рублево-Успенского ш.; тел.: (800) 700 0800; www.mercury.ru
Omega www.omegawatches.com/ru
Pandora Москва, Тверская, 6, стр. 1; «Модный сезон», Охотный Ряд, 2; Новинский б-р, 28/35, стр. 1; Никольская, 5; Н. Арбат, 21, стр. 1; единый тел.: (495) 287 8838; www.pandorarussia.ru
Patrizia Pepe Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3335; «Крокус Сити Молл», 66-й км МКАД, тел.: (495) 727 1520.
Pennyblack Москва, «Мега», 41-й км МКАД.
Pinko Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3046; «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4, тел.: (495) 660 0196; «Времена года», Кутузовский пр-т, 48, тел.: (499) 503 0131; «Цветной», Цветной б-р, 15, стр. 1; «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; «Атриум», Земляной Вал, 33, тел.: (499) 951 5038; «Кунцево Плаза», Ярцевская, 19.
Ralf Ringer www.ralf.ru
Redmond www.redmond.company/ru
Sandro Москва, «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4, тел.: (495) 105 7561; «Времена года», 3-й эт., Кутузовский пр-т, 48, тел.: (495) 105 7560.
SOKOLOV, SKLV Москва, «Атриум», Земляной Вал, 33; «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; www.sokolov.ru
Sportmax Москва, ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3160; Петровский пассаж, Петровка, 10, тел.: (495) 974 2163.
Sportstation Москва, Новоостаповская, 5, стр. 2; www.station.club
Street Beat Москва, ТРЦ «Европейский», 3-й эт., тел.: (495) 229 8490; www.street-beat.ru
Swarovski Москва, ЦУМ, Петровка, 2, тел.: (800) 500 8000.
TAG Heuer Москва, Кузнецкий Мост, 7, тел.: (495) 621 9040; ГУМ, Красная пл., 3, тел.: (495) 620 3390.
Tiffany&Co. Москва, ГУМ, Красная пл., 3; Третьяковский пр., 5, тел.: (495) 933 3375; Mercury: «Галерея Актер», Тверская, 16/2, тел.: (495) 935 7790; Кутузовский пр-т, 31, тел.: (495) 933 3031; г-ца «Рэдиссон Славянская», пл. Европы, 2, тел.: (495) 941 8929; **С.-Петербург,** Mercury, г-ца «Гранд Отель Европа», Михайловская, 1/7, тел.: (812) 329 6577.
Uniqlo Москва, «Атриум», Земляной Вал, 33, тел.: (495) 551 5271.
Zara Москва, Кузнецкий Мост, 9/10, стр. 2, тел.: (495) 783 5992; www.zara.com/ru
Zenith Москва, ЦУМ, Петровка, 2; Третьяковский пр., 7; «Барвиха Luxury Village», 8-й км Рублево-Успенского ш.; Кутузовский пр-т, 31; тел.: (800) 500 8000.
«Золотая стрекоза» Москва, универмаг «Московский», Комсомольская пл., 6, тел.: (495) 604 5905; www.z-strekoza.ru

GLAMOUR

Published by Condé Nast

Chief Executive Officer Roger Lynch
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue
Pamela Drucker Mann
Global Chief Content Officer Anna Wintour
President, Condé Nast Entertainment Agnes Chu
Chief Financial Officer (INTERIM) Jason Miles
Chief Marketing Officer Deirdre Findlay
Chief People Officer Stan Duncan
Chief Communications Officer Danielle Carrig
Chief of Staff Samantha Morgan
Chief Product & Technology Officer Sanjay Bhakta
Chief Data Officer Karthic Bala
Chief Client Officer Jamie Jouning
Chief Content Operations Officer Christiane Mack

Chairman of the Board
Jonathan Newhouse

Worldwide Editions
France:
AD, AD Collector, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections, Vogue Hommes
Germany:
AD, Glamour, GQ, GQ Style, Vogue
India:
AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy:
AD, Condé Nast Traveller, Experience Is, GQ, La Cucina Italiana, L'Uomo Vogue, Vanity Fair, Vogue, Wired
Japan:
GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America:
AD Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Spain:
AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias
Taiwan:
GQ, Vogue
United Kingdom:
London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business; **Britain:** Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Wired
United States:
Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthyish, HIVE, La Cucina Italiana, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

Published under Joint Venture
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue
Russia: AD, Glamour, Glamour Style Book, GQ, GQ Style, Tatler, Vogue

Published under License or Copyright Cooperation
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Lab, GQ Style, Vogue, Vogue Café Beijing, Vogue Film, Vogue Me, Vogue Business in China
Czech Republic and Slovakia: Vogue
Germany: GQ Bar Berlin
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue, Vogue Man
Hungary: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue, Wired
Malaysia: Vogue Lounge Kuala Lumpur
Middle East: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow
Scandinavia: Vogue
Serbia: La Cucina Italiana
Singapore: Vogue
South Africa: Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Glamour, Vogue, Vogue Living, Vogue Man, Vogue The Book
Turkey: GQ, Vogue, Vogue Restaurant Istanbul
Ukraine: Vogue, Vogue Man

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 32 markets.
condenast.com

Эй, всё окей...

Маленькие слабости, в которых вам не стыдно признаться (самим себе).

1 ...если вы потратили вечер, слушая ностальгическую подборку треков 2001-го. Ну умели же тогда музыку делать! А где сейчас группа «Тату», кстати? А певец Оскар?

2 **...если вы твердо решили с понедельника отказаться от добавленного сахара. И немедленно прикупили симпатичный набор сиропов для кофе. Ну а что! Это же совсем другое. Сахар — это то, что сыплется, а сироп — он жидкий, и его нужно-то совсем чуть-чуть.**



3 ...если при встрече с друзьями вы делаете ставки, кто первым на этот раз поднимет животрепещущую тему «а вы видели цены на яйца, это же кошмар». И через сколько минут после начала светской беседы финансовый аналитик дает о себе знать.

4 **...если с наступлением тепла спинной мозг начинает нашептывать: «Давай сбежим сегодня с последнего урока». Хотя школу вы окончили лет десять назад.**

5 ...если вы тоже наконец пришли к пониманию, что без йоги в этой жизни никуда. И уже осваиваете относительно сложную асану — лежа на диване, дотянуться до столика, на котором лежит пульт от телевизора, не касаясь при этом пола.

6 **...если вы нашли идеальные блестки для лица, которые вам очень идут. Но вашему бойфренду они почему-то идут еще больше!**

7 **...если вам иногда кажется, что мир перевернулся с ног на голову: в песне слов не разберешь, герои самых громких премьер — маньяки, юмор — за гранью, а все деньги зарабатывают почему-то тиктокеры. Но потом вы вспоминаете, как ваша бабушка говорила то же самое про песни Шуры, «Молчание ягнят», КВН и первых олигархов, — и успокаиваетесь. Все как всегда.**

ФОТО: GETTYIMAGES.COM